



令和2年8月号 (NO. 323号)

〒221-0015 神奈川県神之木町7-1

《発行》神之木地域ケアプラザ

☎435-2906

FAX435-2908

\*介護に関するご相談は電話・FAXでも受け付けます。

包括支援センター便り No.128

## 新型コロナウイルスの影響で・・・

新型コロナウイルスの影響で、いろいろな行事やケアプラザの事業も中止になったり延期になっていますが、始まっているものもあります！

参加の条件や日時に変更があるものもあります。ご確認の上、ご参加お待ちしております。

### ○介護者のつどい・・・

従来のようなお茶をいただきながらのお話はできませんが、日頃の介護のストレスをお話することで解消しましょう！

7月から開始しています。次回は9月の予定です。

日程はケアプラザにご確認ください。

(担当：杉木・高橋・安井・佐藤)

### ○認知症相談会・・・7月9日より再開しています

新型コロナウイルスの関係で相談時はお一人でお願いいたします。30分と短いお時間ですが専門医、有田医師がご相談に応じてくれます。

(担当 安井・佐藤)

### ○はーとふる喫茶・・・もうしばらくお待ちください

新型コロナウイルスに負けない新企画を検討中です。

(担当 安井・佐藤)

神之木地域ケアプラザ 地域包括支援センター

主任介護支援専門員 佐藤 美貴

# しっかり栄養を摂ってフレイル予防

年を重ねるごとにお肉や魚などのたんぱく質を控えがちになったり、1食抜いて1日2食しか食べないなどの食習慣になっていませんか？たんぱく質不足や食事量の減少は低栄養になりやすく、体重が減ったり、体力も低下してしまう原因に繋がります。

この低栄養になると日常生活にも影響が出てきて力が出なくて外出が少なくなる…転びやすくなる…など“フレイル（虚弱）”と呼ばれる状態になってしまいます。

食事は元気の源です！うまく栄養を摂ってフレイル（虚弱）にならないように予防していきましょう。

今回は管理栄養士さんにフレイル予防レシピを教えていただきましたのでご紹介いたします！

フレイル予防のためには、たんぱく質とビタミンDを積極的にとることが大切です。上手く栄養素を取り入れて健康長寿を目指しましょう。

## 豆腐のさっと煮 エネルギー151kcal たんぱく質 8.2g

○たんぱく質が豊富な豆腐とかにかまぼこ、きのこ類はビタミンDが含まれます。

### ❖材料（2人分）

豆腐（絹）	1/2丁（200g）
かにかまぼこ	40g
しめじ	1/4パック
小松菜	1株
油	大さじ1
しょうが	少々
顆粒スープの素	小さじ1/2
水	1カップ
酒	大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
水溶き片栗粉	小さじ2

### ❖作り方

- ①豆腐は横半分に切って、1cm幅に切る。
- ②かにかまぼこは粗くほぐす。しめじは石づきをとり、小房にわけり。
- ③小松菜は5cm長さに切る。
- ④フライパンに油を熱し、小松菜としめじ、しょうがを入れ、いためる。
- ⑤④に顆粒スープの素、水、豆腐を入れ、調味料を加えて、ひと煮たちさせる。
- ⑥なべをゆすりながら水溶き片栗粉を回し入れ、全体にとろみをつける。

完成！



レシピ提供 NPO 法人ヘルスケアデザイン研究所 管理栄養士 石川京子氏

# 新型コロナウイルス感染症と熱中症

ケアプラザ施設協力医 有田内科クリニック 院長 有田洋右

新型コロナウイルス感染症（以下 COVID-19（コヴィッド・ナインティーン）と表記します）は、連日ニュースのトップに取り上げられ、世界経済を初めこれからの社会生活のあり方全般を見直さなければならない重大なエポックになっています。COVID-19 が出現してから半年余経ったわけですが、まさに世界中の研究者が頑張っ、その本体の性質を少しずつ明らかにしてきています。ここでは、しっかりしたエビデンス（証拠）に基づいた COVID-19 拡大の防止策を記しておきたいと思います。

COVID-19 は SARS-CoV-2（サーズ・コヴ・ツー）と名付けられたウイルスによって引き起こされます。このウイルスは季節性のインフルエンザと違い、症状が出る4日くらい前から、咳や唾液などに乗って感染した人の身体から外へ出て行くことが分かってきました。現在の所、残念ながら SARS-CoV-2 が人の身体の中に入ってくるのを完全に防御する方法は確立していません。薬によって SARS-CoV-2 を殺すことも出来ません。なので、COVID-19 の拡大を防止するのに最も有効な手段は、もう自分の身体の中にいるかもしれない COVID-19 を周囲にふりまかないようにするという事になります。それにはマスクが一定の効果を持つことが分かっています。

ただ、これからの季節、マスクを四六時中しているのは余りにも鬱陶しいですし、身体の中に熱がこもったようになってしまう危険も増えてきます。簡単に言えば、熱中症にかかる危険が増えるだろうと心配されます。

家族と居る時はマスクをする必要はありません。人との距離が十分に取れない（1.5m ~ 2m 離れていられない）時や場所に行く時はしっかりマスクをして~~。マスクをしている時はいつもより多めに水分を摂って。など、臨機応変な「マスク術」でこの夏の COVID-19 拡大防止に努めましょう。

## 8月の自主事業

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、地域活動交流部門の自主事業開催を中止させていただきます。

子育て関連事業  
世代間交流事業

- ・絵本の読み聞かせ
- ・おやこふりーすペーす

定期開催事業

- ・脳トレ倶楽部
- ・木曜サロン

今後の開催について決まりましたら、広報誌や掲示板等でお知らせいたします。  
ご利用の皆様には、何卒ご理解いただきますよう、よろしくお願いいたします。

地域活動交流

### 地域ケアプラザとは...

誰もが住み慣れたまちで、安心して暮らせる地域をつかっていくための拠点として、地域の福祉・保健活動を支援し、福祉・保健サービス等を身近な場所で総合的に提供する施設です。



### 神之木地域ケアプラザ

JR大口駅東口より徒歩4分

横浜市神奈川区神之木町7-1  
TEL 435-2906 / FAX 435-2908

<開館時間>  
月～土曜日 9時～（お問い合わせください）  
日曜・祝日 9時～17時  
休館日 年末年始・第4日曜日

※状況により、開館時間の変更や地域包括支援センターの窓口での相談業務時間に変更している場合があります。詳しくは、お問い合わせください。

<ホームページ>  
<http://hijirizaka-gakuen.jp/nazare/care-plaza.html>