# 健康のひろば

## 高齢者のかたとご家族の身近な相談窓口　地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者のかたが住み慣れた地域で、いつまでもお元気で安心して過ごしていただけるように、生活全般において支援を行っていくための機関です。

行政、医療、保健、福祉の専門機関、介護サービス事業者、住民組織など、様々な関係機関と連携して、高齢者のかたのサポートを行っています。

**【主な事業と内容の一例】**

・総合相談事業：高齢者のかたの生活全般に係る様々な相談や因りごとへの相談支援
・権利擁護事業：成年後見制度の紹介や利用支援
・介護予防事業：介護予防体操教室に関することや健康講話
・認知症総合支援事業：認知症に関する相談対応や認知症初期集中支援チームによる支援
・在宅医療、介護連携推進事業：エンディングノートの普及啓発

など

「介護予防のために運動したい」「最近、物忘れが心配になってきた」「介護サービスを利用したい」など、ご相談に応じております。詳細は下記までお問い合わせください。

●**詳細**／地域包括支援センター（市役所別館旧消防庁舎内）☎27-7705

## 【健康ひと口メモ】健康推進係

熱中症は、高温多湿な環境で、体温の調整機能が働かず、体に熱がたまってしまうことで起こります。めまいや顔のほてり、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、頭痛、吐き気、だるさなどの症状が現れ、重症になると意識がもうろうとします。

暑さの感じかたは、人によって異なり、その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い日や体が熱さになれていない時などは特に注意が必要です。

**【熱中症予防のポイント】**

○室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分補給！

一般的に、一日の必要な飲水量は大人で1・2リットルです。朝起きた時や寝る前、入浴前後など生活の節目に、こまめに飲むことを習慣づけましょう。

○室内でも熱中症予防！

暑さを感じなくても室温や外気温を確認し、エアコンや扇風機などを利用して温度調整を心掛けましょう。室温28度以下、湿度60％以下が目安です。

○外出時の暑さ対策！

帽子や日傘を使って日差しを遮り、日陰を利用し休憩をとるのも効果的です。急に暑くなる日や暑い時間帯は外出や作業を控えましょう。

○高齢者は、暑さに対するからだの調整機能が低下しており、また子どもは体温調整能力が十分に発達していないので、特に注意が必要です。

## 栄養士さんおすすめ健康レシピ

### えのき茸とくらげの辛み和え

１人分のカロリー【81Kcal】

提供：中野記念病院

えのき茸は不溶性食物繊維を含み、腸のぜん動運動をさかんにしたり、腸内環境をととのえる働きがあります。塩くらげはえのき茸と同じく低カロリーの食品です。塩分が多いので塩ぬきして使います。

**▶材料　２人分**……

・えのき茸1/2袋・塩くらげ40ｇ・ロースハム３枚・きくらげ２ｇ・きぬさや20ｇ・赤ピーマン1/4個・Ⓐ（すりおろしにんにく少々・すりおろししょうが少々・豆板じゃん小さじ1/3・しょうゆ小さじ２・砂糖小さじ１・酢小さじ１・ごま油小さじ1/2）

**▶作り方**……

①えのき茸はいしづきを切り３㎝長さに切り、ゆでて冷まし水気をきる。
②塩くらげはよく水洗いし、水につけ塩ぬきをする。水気をきって３㎝長さに切る。
③ロースハムは半分に切って細きりにする。
④きくらげときぬさやはゆでて冷まし、細切りにする。
⑤赤ピーマンも細切りにする。
⑥Ⓐの調味料を混ぜあわせ、❶～❺を入れ和える。