



お役だち情報 Part④

熱中症・脱水症予防レシピ
簡単作り置き!

『塩キウイピクルス』

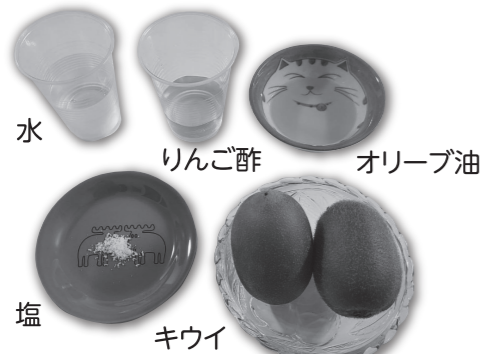
例年より気温が高くなると言われている今年の夏。熱中症にも気をつけたいところですが、実は飲み物以外、食事での水分補給も熱中症の予防には大事なことです。

そこで、水分補給を意識したヘルシーな『塩キウイ』レシピをご紹介します。簡単に作れる塩キウイレシピで猛暑を乗り切りましょう!

キウイは、栄養素に富むフルーツ。塩分(ナトリウム)以外、熱中症予防に必要な4つの栄養素=糖、カリウム、マグネシウム、カルシウムが含まれています。『こまめな水分摂取』の需要を満たす、ヘルシーな間食としてもお勧めです。塩分をプラスすれば、激しい運動時などの脱水症対策にも効果的。また、キウイが含む抗酸化ビタミンは抵抗力を高め、紫外線による肌の老化を防止してくれます。

材 料 (2人分)

- キウイ(グリーン、ゴールド)…… 各1個ずつ
※どちらか1種類でも可
- A)りんご酢 …………… 50ml
- A)水 …………… 100ml
- A)オリーブ油 …………… 大さじ1
- A)塩 …………… ひとつまみ



作り方

- 1、キウイは縦8等分のくし形切りにし、煮沸消毒した保存容器にいれる。
 - 2、A)を鍋に入れ、沸騰したら火を止め、冷めたら1に注ぎ入れ、2時間以上漬ける。
- * チーズを足してカルシウム+タンパク質の摂取もお勧めです。
 - * ミント等のハーブやシナモン等のスパイスを入れてもおいしいです。
 - * 生野菜サラダにかけても美味♪

一度、試してみてください。



令和6年8月発行

取材・編集

ケアネットぶらす 情報発信部 OKもっと

柿坂 健介・余田 英樹・稲荷 衆一・仲村 竜哉・青木 正樹・荒田 真紀
阿部 靖・弓達 博子・住田 直也・芝 愛・新名 勝美・松山 絵理香

発行者

ケアネットぶらす 情報発信部 OKもっと

事務局

松山市地域包括支援センター小野・久米 松山市鷹子町740 (鷹子ふれあい館2階)
TEL 089-970-3761

印刷

明朗社

各世帯1部ずつお取りください!!



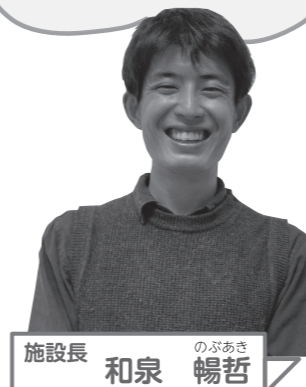
第18号

令和6年8月発行

~いつかあなたのお役に立ちます~

▲HPはこちら

来住町に
新施設が
オープン!



施設長 和泉 暢哲 (のぶあき)

広々とした平屋のモダンな建物が見えてきました。ここは、久米中学校の北隣にオープンした「みんなの家」。今在家町のいずみ診療所が運営する介護付き有料老人ホームです。

先ず驚いたのはその規模。この広い敷地になんと40部屋もあるそうで、とてもゆったりしている印象。中も木のぬくもりを感じられる造りで、落ち着いて過ごせそうです。浴室は機械浴、一般浴含め4室あり、安心してゆっくりと入れるのではないのでしょうか。

和泉暢哲(のぶあき)施設長にお話を伺いました。みんなの家という名前には「まちと人を支えたい」との願いや、「まちがあって、みんなの家がある」との一体的なものでありたいという思いが込められているそうです。



そのことを物語るように、施設に入って直ぐにある地域交流室。ここでは地域の方と触れ合えるように、体操をはじめ、毎日いろんなプログラムが予定されており、卓球バレーなんていう気になるゲームもありました。そして、その奥は共有スペースとなっており、そこにはカフェが。「地域の方や入居者様も自由に楽しめる場所にしたい」とのこと。驚いたのは、このカフェを中心になって運営するのは地域の方ということです。取材の時も、食器などの片づけをされていたのは、職員さんではなく地域の方でした。「職員が片付けると、どこに何があるかわからなくなる

ん、準備からやってくれてるんです」と笑いながら和泉施設長。地域との繋がりを本当に大事にする施設なんだな、と改めて実感しました。



交流や見学はどなたでも大歓迎。空室や料金については施設に直接おたずねください。

みんなの家連絡先 997-7645 (担当 和泉)

白井先生へのインタビュー

今年1月の能登半島地震から半年が経った今でも日本列島の各地で地震が起きています。今回、能登の地震発生後、現地でJMAT(日本医師会災害医療チーム)の一員として活動に参加された「医療法人 青藍会 おのクリニック」白井信院長に当時の状況を振り返りながら、お話を聞かせていただきました。

(取材協力:医療法人青藍会おのクリニック 白井 信院長)

ONO CLINIC



医療法人 青藍会
おのクリニック
白井 信 院長

Q 今回JMAT活動のきっかけになったのは?

A 医師会から災害募集があり、何かのお役に立てるのならば!出来る事があれば!と申し込みました。

Q 実際JMATとして現地に行かれたのは?

A R6年1月31日から2月5日までの6日間でした。

Q 現地へ行く為に、どのような準備をされたんですか?

A 何もない前提で、何をするか?ニーズに合わせられるように想定して、医薬品などの準備、現地に負担をかけないように、自分が泊まるために必要なテントや簡易トイレ、食料品の準備ですね。



Q 実際どのような活動をされたんですか?

A 避難には、一次避難所から三次避難所まであります。一次は災害発生直後に開設される公民館や学校などの水・インフラが整っていない避難所。二次は福祉避難所で体育館などで特別な配慮を要する方の避難を受け入れる避難所。三次は家や親戚などの家である程度の生活が確保できる避難所で、僕は金沢市以南(白山市・野々市・能美市)で、“二次から三次”に該当する能登半島からの避難者に関わらせていただきました。

Q 活動で一番困った事はありましたか?

A 体制の構築が整っておらず、医学的な支援マニュアルも機能していませんでした。何をしたらいいのかが明確ではなく、どこで何に困っているのか、手探りでした。本当に必要な方へ支援ができていたのか?自分が役に立っていたのか?考えさせられました。

Q 今、改めて感じていることはありますか?

A 南海トラフに備えて、過去の教訓をどれだけいかせるのが大事です。ただ、思っているよりも体制は整っていないのが現状です。だったら、実際どう動くのかを自分たちで考えて作っていくしかないと思います。

Q 最後にお言葉を。

A 今回このような取材を受けて当時を振り返るいい機会となり、心境を改めて思い返す事ができました。実際に起こった場合、被災している県だけでは、どうしようもない事が多々ある。それならば、被災していない近隣の県などが出来る事にはどんな事があるのか。日頃からのネットワークの構築や協力体制の準備が必要だと感じました。

今後30年以内に発生する確率が80%といわれる南海トラフ地震に備えて、知っておくべきこと、いま私たちにできることは何かを考えさせられるいい機会となりました。ご多用の中、貴重なお時間を頂きましてありがとうございました。



耳より情報

あの駐車でラジオ体操!

まだ少し肌寒い4月の朝。フジグラン重信の北側駐車場でラジオ体操をしているとの情報を聞きつけ、早速取材に行くことに。到着すると、既に15人ほどの方がトレーナーと思しき二人の前に並んでいました。

しばし見学。聞き慣れた音楽が流れだすと、音にあわせて動き始める参加者さん達。第2へ移っても、誰も休むことなくリズムカルに体操を続けます。そして音楽が止むと軽く会釈を交わして解散。その間、およそ15分。

そのうちのお一人にインタビューを。近くの団地に住む大野悦子さん(83歳)です。お友達にここの話を聞きつけて始めたそうで、「顔見知りの方が頑張っているのを見ると、“私も頑張らんと”と刺激になる。さっと始まり、さっと終わるのが良い」とのこと。「今から帰って家事よ」と軽く息を弾ませながら、颯爽と自転車で行かれてました。

その後はトレーナーの方にも質問を。「私達はそこのクリニック系列のスタッフです」と指した先には駐車場内にある、うめもとクリニック。その訪問リハビリテーションで理学療法士として勤務する千葉さんです。「以前は近くのスポーツクラブが地元の方を対象に主催していたのですが、コロナを機に止められました。その後しばらくして、参加されていたという患者さんから、そのことを惜しむ声が聞かれました。それなら職員間で検討し、院長にも相談すると“地域の方の健康増進にも寄与すべき”との一声を受け、商業施設側の了承を得て、昨年末に改めて私達で再開したんです」と力強く話してくれました。



開催は水・金の週2回で8時20分の開始ですが、雨天は(小雨でも)中止です。「対象者を設けていませんし、申し込みも不要です。車で来て大丈夫ですので、どなたでもお気軽にお越しください」と千葉さん。

近隣の方やそうでない方も、お買いもの前に軽く汗をかいてみてはいかがでしょうか。

認知症コラム

認知症は『早期診断と早期対応』が大切です。

こんなときにご相談ください。

- ① もしかしたら、家族が認知症かもしれない?
- ② 認知症の治療をうけてほしいのに、病院に行ってくれない。
- ③ 認知症の症状が強く、介護や対応に困っている。

「認知症初期集中支援チーム」が、サポートします。!



対象の方

40歳以上の松山市民で、在宅で生活している認知症が疑われている方や認知症の方及びその家族の方で、

- ・医療や介護のサービスを受けていない方、または中断している方。
- ・医療や介護のサービスを受けているのに、それが適切なサービスに結びついていない方。

メンバー

認知症サポート医や地域包括支援センターの医療・介護・福祉の専門職等が複数で対応します。

何をしてくれるの?

認知機能の低下による、ご本人やご家族の生活上の困難を家庭訪問によって確認し、話し合いの中で状況に応じたアドバイスを行い、最長6ヶ月を目安に医療や介護につなげていきます。

認知症かな?と思ったら... 地域の高齢者相談窓口

地域包括支援センター小野・久米へご相談ください。 TEL. 089-970-3761