

やっばい

# 元気がよか！

## 地域包括ケア推進サポーターをご存じですか？

### e サポーター

■認知症の正しい情報や認知症の方への接し方を周知・啓発します。

■「e-カフェ」を運営し、集える場の提供を行います。

■e-カフェで、認知症の方を介護している方の相談に乗ります。

■自宅に訪問し、相談に応じることもできます。



### 生活支援コーディネーターとの連携

■社会福祉協議会と各地域包括支援センターに配置されている生活支援コーディネーターと連携し、「ふれあいいきいきサロン」や「ご近所カフェ」などの各種通いの場で、運営支援を行っています。



サポーター活動に興味のある方はお問い合わせください。 **問** 小林市地域包括支援センター Tel 25-0707

地域包括ケア推進サポーターには「e サポーター」と「パワーアップサポーター」の2つがあります。

私たちは、養成講座を受けて、認知症について正しく理解し、介護予防に関する知識を身に付けています。



### パワーアップサポーター

■運動できる通いの場「パワーステーション」で、介護予防の運動やレクリエーションの提供をしています。

■運動の他にも栄養やお口の健康、交流の大切さなど介護予防について、正しい情報をお伝えしています。



### 認知症声かけ見守り訓練

■地域の方が中心となり、サポーターや関係機関と一緒に、認知症の方へどう声をかけるかの模擬訓練を行っています。訓練により、認知症の方への正しい接し方を学び、ひとり歩きによる大きな事故を未然に防げるよう取り組んでいます。



## 福祉情報をお届けします 社協タイムズ

知っていますか？

## 小林市社会福祉協議会が取り組む子育て支援

皆さんは社会福祉協議会で行われている『子育て支援』をご存じですか？

### みんなの子育て広場(子ども食堂)

子育て中の家族はもちろん、子ども同士でも地域の中で集える場所づくりを行っています。

感染症対策で場所の開放などはできていませんが、テイクアウトで毎月第2土曜にお弁当を配布しています。



### ホームスタート(家庭訪問型子育て支援)

地域の子育て経験者が、産前産後の家庭や未就学児がいる家庭の自宅を週1回2時間程度訪問します。

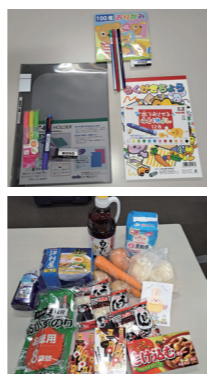
悩みや相談を聴き、家事や育児を一緒にやります。



### フードパントリー

電力・ガス・食品などの価格高騰で、市内在住で生活が厳しいと感じている18歳未満のお子様がいる世帯へ、毎月第3木曜日に食料の支援を行っています。

※児童扶養手当、就学援助受給者または非課税世帯などの家庭を優先します



### フードドライブ

家庭で余っている食品や販売が困難な食品などの寄付を受け付け、さまざまな原因で生活に困っている人へお渡ししたり、子ども食堂で使わせていただいています。



**問** 小林市社会福祉協議会 Tel 23-3466

## お薬、いくつ飲んでますか？

～薬を正しく使う3つのポイント～



年齢を重ねると、さまざまな病気を持つことで飲む薬の数や種類も増えがちです。薬の飲み合わせによっては、体の不調を起こすことがあります。また、高齢になると肝臓や腎臓の働きが弱くなり、薬を分解したり、体の外に排泄するのに時間がかかるので、副作用が起こりやすいと言われています。

薬は正しく使うことで、病気の予防や生活の質の向上に役立ちます。医師や薬剤師などの専門家と情報を共有しながら、健康管理に努めましょう。

### POINT

#### お薬手帳は1つにまとめる

複数の病院で薬をもらうと、処方された薬全てを把握・管理することが難しくなります。

また、違う名前でも、同じような働きをする薬もあるので注意が必要です。

病院や薬局を利用するときには、お薬手帳を持参しましょう。

### POINT

#### 気になる症状は医師や薬剤師に相談する

薬を決められた量よりも多く飲んだり、勝手に飲むのをやめたりするのはよくありません。必ず、医師や薬剤師に相談しましょう。

薬以外にサプリメントや健康食品を利用しているときや、飲み忘れて薬が余っているときなども伝えましょう。

### POINT

#### 日頃から体調管理に努める

適度な運動や十分な睡眠、バランスのよい食事、定期的に健康診断を受診するなど、自分の健康は自分で守ることを心がけましょう。



1日350gの野菜摂取で

## 野菜ジュースは野菜の代わりになる？

**問** 健康推進課 Tel 23-0323

野菜ジュースで「野菜が摂れて安心」と思うかもしれませんが、野菜ジュースは野菜の代わりになりません。市販の野菜ジュースには次のような特徴があります。

### 製造過程で減少する栄養素がある

製造中に加熱したり絞りを捨てるため、食物繊維やビタミンCなどが減少します。ビタミンAやビタミンEなどの摂取効率は上がります。

### 血糖値が上がりやすい

噛まずに胃へ流れ込み、胃で留まる時間が短くなるため、すぐに消化吸収され血糖値が上がります。急な血糖値の上昇は血管を傷める原因に。

### 糖分の取り過ぎに注意

砂糖などで飲みやすく味の調整がしてあるので、飲み過ぎることがあります。

また、砂糖不使用であっても果物の割合が増えると糖分が増え、カロリーが高くなりがちです。

### 添加物が含まれる場合がある

商品によっては、塩や人工甘味料、また保存料や着色料などの添加物が入っていることがあります。

野菜ジュース	脳	胃	腸	腎臓	便	野菜
噛まない	噛むことで脳に伝わり味覚が育つ					噛む！
胃を素通りする 腹持ちが悪い		胃で2～3時間かけてドロドロになる かさが増え腹持ちが良い				
インスリンが急変動！			腸の壁にへばりつき、 糖・油・コレステロールの吸収がゆっくり			インスリンがゆっくり変動
一気に吸収！						
食物繊維が少ないので 大腸の動きが少ない						食物繊維が腸内細菌のエサになる 免疫を高めてガン予防へ
とりすぎたビタミンを尿へ 腎臓が大忙し						尿酸やナトリウムを尿へ出す 高血圧・結石の予防
便の材料がない						便の材料10～15%

【参考】Vege-Note 保健活動を考える自主的研究会

まずは普段の食事野菜の摂取量を増やしましょう。野菜を食べることで糖尿病や肥満予防にもなりません。野菜ジュースは、普段の食事不足したものを補う「補助的な存在」として上手に活用しましょう。