

小牧市第1 老人福祉センター

野口の郷だより

10月

第 132号



トピック

- ◆ 消防訓練、災害時の備え
- ◆ 健康情報
- ◆ 無料医師相談



最新情報は
野口の郷
ホームページで！
← QRコード

発行元 特定非営利活動法人ワーカーズコープ

〒485-0806 小牧市大字野口 2426-1 TEL(0568)79-1188

野口の郷では半年毎に消防訓練を実施しております。

9月22日(水)
消防設備訓練を
実施致しました。
万が一に備え定
期的に訓練を行
っています。

避難誘導訓練



消火訓練



防災関連として、今回の郷だよりでは高齢者の避難時における「備え」について紹介致します。

備えて！高齢者の避難

第一に気を付けるべき事は…

薬です



また、血液サラサラのお薬をふだん飲んでいる人が飲まなくなると、さらにリスクが高まります。非常用の持ち出し袋に入れる事をお勧めします。

避難所ではトイレに行きづらく、水分摂取も控えがちになります。そのため、**脳梗塞・心筋梗塞**のリスクが高まります。



お薬手帳があれば、支援者から追加のお薬を得られやすくなります。(手帳でなくても、メモを用意しておくとも良いでしょう。)



忘れてはいけないもののリストを準備しよう

- ◆ 普段飲んでいる薬1週間分、お薬手帳
- ◆ マスク、手指消毒品
- ◆ 補聴器、眼鏡、義歯、杖など
- ◆ 飲み込みに不安があればゼリー飲料など
(歯が悪かったり、飲み込む力が弱いと、支援されたおにぎり等が食べづらいこともある。)



行動の手順も確認を

高齢者の避難への備え・ポイント

- ◆ 誰とどうやって避難するかを確認する
(周囲の支援が必要な場合は、近隣の人と話し合っておく。或いは、自治体へ相談する。)
- ◆ 持ち出すものを確認しておく



*** 避難後の事も考えておきましょう ***

高齢者は体調が悪化しやすいが、災害後は**興奮状態**にあり、本人も体調不良に気づきにくい。周囲の人は、高齢者に体調の変化がないか声掛けし、本人もささいな変化を早めに伝える事を意識しましょう。

新型コロナの可能性もあるため、早めの相談が自身や周りの人を守ります。



健康情報コーナー



颯爽と歩いて血管寿命を延ばす

血管寿命を延ばすための効果的な歩き方のフォーム

- 呼吸は自分のペースで無理なく
- あごを少し引き、まっすぐ15メートルくらい先を見る
- ひじは直角に曲げ、軽く手のひらを開くと腕がふりやすくなる
- へそから前に体を押し出すようなイメージで
- ひざは前足を振り出すときに伸ばす
- 頭はゆれないように、体は左右にぶれないように注意
- 肩の力は抜き、腕は足が一緒に前に出るように自然に振る
- 頭の上から引っ張られているイメージで背筋を伸ばす
- かかとで着地して指側に体重を移動していき、親指で地面を蹴って次の1歩へとつなげる

ウォーキングの健康効果

アンチエイジング

肥満や糖尿病の予防

記憶力のアップ

NK細胞を活性化し、がんリスクが低下

ハリとツヤのある若々しい肌になる

骨粗しょう症を予防

歩くことで全身の血液の流れが良くなれば、肩への血流量も増えるので、肩こりも解消されるでしょう！



主な栄養

炭水化物 カリウム

βカロテン (ビタミンA)

ビタミンC ビタミンE



旬の野菜

かぼちゃ

ビタミンACE (エース) ビタミンA・C・Eと一緒に摂取する相乗効果により、アンチエイジング効果が期待できます。

野菜のなかでも糖が多く含まれているため、食べ過ぎには注意が必要です。

【かぼちゃの一日の摂取目安量】

かぼちゃ50g=一口大サイズ2~3切れ
煮物なら小鉢1杯分、ポタージュなら1杯、天婦羅1切れ



5分で簡単！

カボチャのクリームチーズ和え

材料

- カボチャ 80g
- クリームチーズ 15g
- クレイジーソルト 数振り
- ブラックペッパー 適量

作り方

- ①チーズを冷蔵庫から出しておく。かぼちゃを一口大に切り、耐熱容器に入れる。
- ②ふんわりラップをして、電子レンジ500Wで3分加熱。熱いうちにクレイジーソルトを加える。
- ③そして、また熱いうちに室温にしておいたクリームチーズを和える。
- ④器に盛り付け、ブラックペッパーを振って出来上がり！

<10月の無料医師相談 時間:14時~15時30分>

野口の郷開催

日程	担当医師
10/5 水	小牧いとう整形外科 伊藤岳史

※都合により変更又は中止となる場合があります。

※小針の郷での開催日等については、小針の郷または保健センターへご確認ください。

野口の郷及び小針の郷は、小牧市在住の満60歳以上の方が利用できる施設です。

開館時間 平日(月曜~金曜) 9:00~16:30

一般開放日(毎週土曜・第3日曜) 9:00~20:00

※一般開放日は小牧市在住の60歳未満の方も利用することができます。