

# とみさかだより

2023年 秋号

高齢者あんしん相談センター富坂 季刊誌

## 「秋のほくほく」は嬉しいメリットがいっぱい

美肌

安眠

食卓に取り入れて、夏の疲れを癒しましょう

老化防止



### 栗



免疫力を上げる、血圧を下げる、美肌効果（シミ、しわ）、整腸作用、貧血を防ぐ（葉酸）、糖質を分解しエネルギーとして消費、とくに渋皮には、老化防止や動脈硬化を防ぐタンニンが豊富です。

☆皮と一緒に食べられる渋皮煮はオススメ！



### さつまいも



血圧を下げる、ストレス緩和  
老化防止、むくみ解消 免疫力を上げる、食欲を安定させる、安眠効果、整腸作用、がんのリスクを下げる、☆皮にも、抗酸化作用、抗炎症作用、脂肪の吸収を抑える、整腸作用、むくみ解消など、メリットがいっぱい！



### かぼちゃ



免疫力を上げる  
粘膜を保護する  
血行促進、ストレス緩和、整腸作用  
美肌効果、血圧を下げる、老化防止、動脈硬化予防 油と一緒にとると吸収力UP

皮・種・ワタにも栄養がたっぷりです。

☆皮ごと食べて動脈硬化・老化防止！



### レンジで簡単・ねっとり甘い焼き芋



お安いお芋でOK 気軽においしく食べましょう

材料…さつまいも 中1本、キッチンペーパー、ラップ

1. 皮ごときれいに洗う
2. ぴしょぬれにしたキッチンペーパーで包む
3. その上からラップで包む
4. 600W で1分30秒チン。そのあと200W で10分加熱（200W 設定できなければ解凍モードでOK・解凍モードは機種により150~300W です）
5. 温かいうちにキッチンペーパーを外して皮を乾かす。

☆レンジやお芋の大きさによって加熱時間をかえてみてください

## アルツハイマー病新薬 ご存知ですか？



アルツハイマー病の原因物質に直接働きかける新薬（レカネマブ）について、厚生労働省の専門部会は8/21に国内製造販売の承認を了承しました。アルツハイマー病の患者の脳に溜まる「アミロイドβ」という異常なたんぱく質を取り除くことができ、症状の進行を抑えることが期待されています。

ただ、一般的に認知症に対しては、服薬とともに「人との交流」「様々な体験」など、脳への刺激を常に持つことが何より大切と言われています。



秋の爽やかな風を感じながら、誰かと出かけてみませんか？



発行元

◆高齢者あんしん相談センター富坂（特別養護老人ホーム 文京白山の郷内）

住所：文京区白山5-16-3 電話：3942-8128

◆高齢者あんしん相談センター富坂分室（礪川地域活動センター3階）

住所：文京区小石川2-18-18 電話：5805-5032

# 広げよう、支え合いの輪

## ～赤ちゃんからお年寄りまで、 みんなと一緒に過ごせる空間～



地域のコミュニティスペース、地域とのつながりや連携が深められる場所を求めて、今回は『コドモカフェ オトナバーTummy (タミー)』を訪ね、代表の橋本 菜生美 (はしもと なおみ) さんにお話を伺いました。

### 『子どもも大人も、障害があってもなくても、 みんなまぜこぜで一緒に過ごせる空間を作りたい』

私は富山県出身ですが、文京区では子育て経験があります。高齢者は介護施設、障害者は障害者施設、子どもは保育施設といった縦割りではなく、垣根を越えて皆と一緒に過ごせるような、(\*1) 富山型デイサービス (共生型) をモデルにした空間を、ゆかりのある文京区に作りたいと思い、誰でも足を踏み入れやすいよう、飲食店で働いていた経験を活かし、2022年12月23日『コドモカフェ オトナバーTummy』をオープンしました。高齢者は子どもを見て癒され、子どもは高齢者を見ることで高齢者との接し方を学ぶ。いろいろな人とコミュニケーションを取ることで、自然といろいろな発見ができると思います。以前介護施設で働いていたこともあり、また、両親や叔母の介護経験もあるので、介護世代から相談を受けることも多いです。ここは、様々な場面で自分自身の経験を活かしている空間でもあります。高齢者の利用はまだまだ少ないですが、町会との連携も取れてきているので、もっと多くの方に知ってもらい、利用してほしいです。ゆくゆくは、一時的な高齢者のお預かりもできたらいいなと思っています。



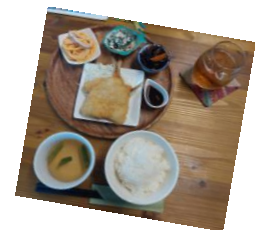
【住所】  
千石 3-5-15  
【営業時間】  
11:00~23:00  
水・日は 11:00  
~17:00 🍎🍏  
月曜日定休。



《橋本 菜生美さん》

#### (\*1) 民家のような場所で皆と一緒に過ごせる福祉サービス

橋本さんは、RUN 伴 (ランとも) の実行委員もされています。RUN 伴は、認知症の人や家族、地域住民などがリレーをしながらタスキを繋ぐイベントです。文京区では 11/23 開催予定です。ご興味ある方は、橋本さん (03-6824-1947) まで、お気軽にお問い合わせください!



### 《活動報告》

7/8・9/9 ぶんにご富坂  
8/10・9/1 認知症がター養成講座 (I-ザイ)  
9/16 家族交流会  
\*6~9月 熱中症予防事業 (ミニ講座、訪問、郵送等)



### 《お知らせ》

10/14・11/11・12/9 ぶんにご富坂  
11/18 介護者教室  
12/2 家族交流会  
12/13 認知症講演会



【編集後記】今年の夏は暑すぎました…。たくさん汗を掻いたのに、落ちたのは体力だけで全然痩せなかったのは私だけでしょうか？スポーツの秋ですね。運動に励みましょう！ (森)

