

とみさかだより

2018年 夏号

高齢者あんしん相談センター富坂 季刊誌

ミネラルでおいしい夏

夏バテ・熱中症予防には、水分やバランスのいい食事をとることが大切です。

今回は栄養素「ミネラル」の大切さについてカムリエカフェの管理栄養士 松下ゆかりさんにお話を伺いました。五大栄養素の1つ「ミネラル」は多くの種類がありますが、厚生労働省は「多量ミネラル」と「微量ミネラル」合わせて13種類の必要摂取量を定めています。

カルシウムやナトリウムは「多量」、亜鉛や鉄は「微量」に分けられ、僅かな量ですが重要な働きをしてくれています。その中でも暑い夏も美味しく食事をとるために必要な栄養素「亜鉛」について学びましょう。

亜鉛を含む食材の代表例



70~80 才の必要摂取量 1日 6~8mg

亜鉛が不足すると・・・

・・・亜鉛を適量摂取すると

食欲不振
皮膚炎

免疫力低下
味覚障害

体組織をつくる
たんぱく質生成

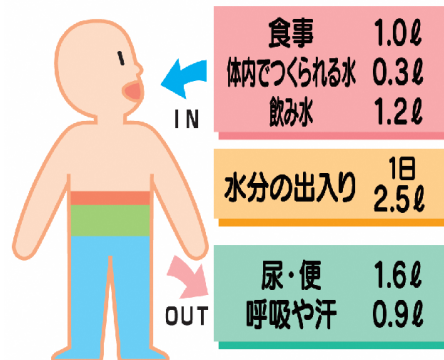
食事が美味しい
味覚が正常になる

亜鉛には体の中に栄養を吸収させる役割があります。

暑くなると低栄養状態になりやすく、体全体が疲れやすくなります。また水分が不足すると、熱中症や脱水状態につながります。右の図は体の水分の出入りを示していますが、実は亜鉛は汗の中にも多く含まれています。沢山汗をかくと、その分亜鉛も汗と一緒に出ていってしまいます。

特に夏場は飲み物だけではなく、食べ物からも水分、ミネラルを補っておいしい夏を過ごしましょう。

※水分等制限のある方は主治医にご相談ください。



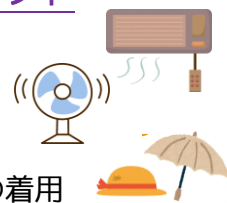
出典：環境省熱中症環境保健マニュアル 2018

☀️ 熱中症予防訪問にご協力ください 🏠

職員が訪問して、熱中症予防のお声掛けをしています。日頃の生活のご様子やお困りごともお聞かせください。町会などでの「熱中症予防ミニ講座」も承っています。

熱中症予防のポイント

- 涼しい服装
- こまめな水分補給
- エアコン・扇風機の使用
- 日陰で休憩・日傘・帽子の着用



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

高齢者あんしん相談センターは文京区が設置する高齢者の総合相談窓口です。お気軽にご相談下さい

【特別企画】 自転車利用時に注意が必要な場所と安全対策

昨年度、ハートフルネットワーク交流会「高齢者の自転車事故を防ぐために」を開催しました。当日、参加者の皆さんが自転車利用時の危険箇所を地図に書き込みました。その情報を元に自転車文化センター 学芸員 谷田貝一男さんが危険な理由と安全対策を調査して、まとめてくださったので一部をご紹介します。

○坂道 12ヶ所 (例) 網干坂



なだらかな直線の坂であるため下るときブレーキ操作を確実に行わないと**スピードを出しすぎる**。道幅が狭いので行き違いで接触の危険。ブレーキを急にかけると**路面に凸凹があるので振動が起こり転倒しやすい**。

→対策 ブレーキをゆっくりとかける。自動車がきたら止まって待つ。

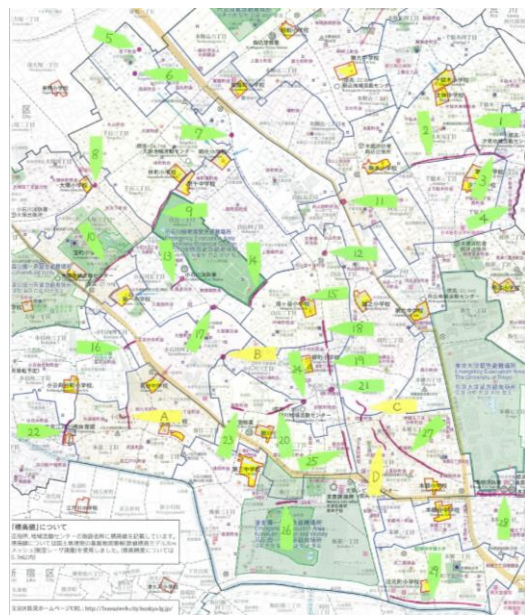


○交差点 12ヶ所 (例) 小石川2 変則十字路



信号がなく、右左折するときは**見通しが悪いのにも関わらず徐行する自転車が少ない**ため出会い頭の衝突事故の危険がある。

→対策 直進・右左折する時、一時停止



○通り 9ヶ所 (例) 小石川1 白山通り



歩道の車道寄りに駐車自転車が多く、通行量も多いので歩行者や自転車だけでなく駐車自転車との接触の危険がある。

→対策 駐車自転車が多いときは自転車から降りて進む。

わたしの大切な

今昔物語

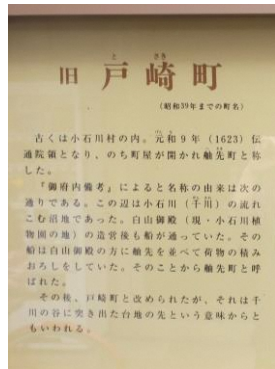


白山2丁目

鈿持 四郎さん

47年前、当地に小さな家を買った。元は下駄屋さんだった。一方通行ながら幅6メートルの交通量の多い道路に面していた。昔、この通りは「藪下通り」と呼ばれていたらしい。背後の白山台地の崖から、千川の湿地帯へ向かって藪が生い茂っていたそうだ。

戸崎町という旧町名は**触先**がなまって戸崎となったと町会の沿革史にある。千川の川辺に白山御殿（現在の植物園）に向かって**触先**を並べる舟の光景は、まことに壮観で牧歌的だ。



富坂地区 見守り報告



道に迷って困っていた高齢者の方を顔なじみの**宅配便の方が**見かけて連絡をいただいた事により、無事ご自宅に帰る事ができました。

ご協力ありがとうございました。

新職員紹介



根本 和代(看護師)

地域の皆様が安全に安心して過ごせるように、一緒に取り組んでいきたいです。どうぞよろしくお願いいたします。(本所勤務)

活動報告



- 4/21 ふれあいサロン礪川 老い支度講座
- 5/19 介護者教室「介護者のための排泄ケア講座」
- 6/2 高齢者疑似体験（京華女子中学校）
- 6/9・16 熱中症予防講座

【編集後記】 夏休みのシーズンとなりました。毎日ただ遊ぶだけでよかった昭和の夏休みを懐かしく思い出します。皆さんの夏の思い出はなんですか？（岩井）

