

認知症の人に寄りそうケアで優しさを共有しましょう♪

人と人は対等な関係ですが、認知症がある人と関わる時に支援を「する側」と「される側」に立場が分かれてしまうことがあります。認知症があっても対等な関係であるために人間らしさと優しさを持って関わるのが大切です。そこで、今回は介護技術の4つのポイントについてご紹介します。

見る

- 本人の近くで見る
- 本人の正面から見る
- 本人と同じ目線で見る

話す

- ゆっくりとした穏やかな声で話す
- 大きすぎない声で話す
- 前向きな言葉で話す

触れる

- ゆっくりと触れる
- 広い面積から触れる
- 背中、肩など鈍感な箇所から触れる
- つかまない

立つ

- 1日20分は立つ時間をつくる
- 立つ機会をつくる

地域包括支援センターおおのは**もの忘れ相談会**を大野支所で毎月開催しています。ご相談したい方は下記の電話番号でご予約をお願いします。
当日は認知症の人と家族の会が行なっている**にっこりカフェ**も同時開催しています。お気軽にご参加ください。
○日程 1月28日(火)、2月25日(火)、3月25日(火)
○時間 ①13:00~14:00 ②14:00~15:00 ③15:00~16:00
○場所 大野支所3階(大野一丁目1-1)
地域包括支援センターおおの(大野支所 3番窓口) ☎(0829) 50-0251

きょうこや 館 報

フジタ スクエア まるくる大野広報紙

information

【休日】12月29日~1月3日およびメンテナンス日(年に数日を予定)
【開館時間】9:00~21:30

【ホームページ】
<https://marukuruohno.jp/>

【メール】
marukuru-reception@tokyu-com.co.jp

〒739-0488
廿日市市大野1328
☎(0829) 20-4545
FAX(0829) 54-1367



←【Instagram】
"marukuru_info"

フレイルミニ講座

~人は血管とともに老いる? 「動脈硬化」について~

廿日市市が実施している今年度の健康診断は終了しましたが、皆さま、健診結果はいかがでしたでしょうか? 健診を毎年受診することは、小さな変化を見逃さず病気の予防が期待できます。ぜひ1年に1回は健診を受診し、自身の健康について目を向けるようにしてください。

さて、今回は全身の健康に関わる血管のお話です。昔から「人は血管とともに老いる」と言われてきました。血管の老化現象はその人の寿命や健康状態を決める、という意味です。

血管の老化現象は「動脈硬化」という言葉に置き換えられます。動脈硬化とは、血管が加齢とともに硬くなりしなやかさが失われている状態。または、血管壁にコレステロールなどが溜まってプラークと呼ばれる塊ができ血管の内径が狭くなっている状態です。健康寿命を延ばすカギは、この動脈硬化の進行を抑えることにあります。

右に血管を若々しく保つヒントを掲載していますので、今年度の健診結果を踏まえ、ご自身の生活習慣を見直してみましょう。また、栄養士が考案した減塩レシピをご紹介します。ぜひ試してみてくださいね◎

蓮根を使って、おいしい減塩レシピ

ハツラツ 健康レシピ 胡麻酢蓮根

【材料 4人分】

- 蓮根.....200g
- カニカマボコ.....4本(60g)
- A酢.....大さじ1(15ml)
- A砂糖.....大さじ1(9g)
- A胡麻.....大さじ1(9g)

【作り方】

- ① 蓮根は皮をむき、薄い半月切りにする。カニカマボコは裂いておく。
- ② 鍋に酢水(分量外:水1ℓ+酢大さじ1)を用意し、蓮根を入れる。
- ③ そのまま火にかけて水から約3分ゆで、ザルに上げる。
- ④ ボウルにAの調味料をよく混ぜ合わせ胡麻酢を作り、①の蓮根を加えて和える。
- ⑤ ④を器に盛りつけ、お好みで青ネギ、一味唐辛子をかけるもOK!

大野支所健康福祉係 ☎(0829) 30-3309

血管を若々しく保つには

1. 減塩を心がけ、油っぽい物は少なめにし、魚・豆類・野菜などバランスのよい食事をとりましょう。
2. ウォーキングなど軽い運動を1日30~40分、週3~5日行いましょう。
3. 十分な睡眠と規則正しい生活を心がけましょう。
4. 禁煙と節酒に努めましょう。(アルコール量20g/日以下)
5. ストレスはためこまないようにしましょう。(例:深呼吸・自分がリラックスできることを探すなど)
6. 持病がある方はしっかりと治療し続けることが大切です。

大野子育て支援センター 1・2月の行事予定表

日時		イベント ※全て公式LINEにて要申込
1月10日(金)	10:30~11:30	作って遊ぼう
1月14日(火)	10:30~11:00	読み聞かせ
1月20日(月)	11:00~11:30	わらべうたあそび
1月28日(火)	10:30~11:30	お楽しみ会
1月29日(水)	13:30~14:30	赤ちゃん広場
2月3日(月)	10:30~11:30	お楽しみ会
2月10日(月)	10:30~11:00	読み聞かせ
2月14日(金)	10:30~11:30	作って遊ぼう
2月17日(月)	11:00~11:30	わらべうたあそび
2月27日(木)	13:30~14:30	赤ちゃん広場

お問い合わせはや電話申込みについては大野子育て支援センターへお電話ください ☎(0829) 20-4866

LINE 公式アカウント

(大野子育て支援センター)
予約内容の詳細や変更の確認・予約はこちらからお願いします



「親子の絆づくりプログラム 赤ちゃんがきた! (BP1) ~2月コース~」
対象: 第1子(令和6年8月7日~令和6年12月6日生)とそのお母さん
日時: 全4回 2月6日(木)・12・19・26日(水) 10:00~12:00

場所: まるくる大野 2階 和室
申込: 大野子育て支援センターへお電話にてお申し込みください
締切: 令和7年1月23日(木)
※詳細は公式LINE またはお電話でご確認ください

移動図書館車たんぽぽ号巡回

大野コース(第1・3金曜日)
1月17日/2月7日・21日

⑥ 八坂一丁目	10:10~10:25
⑦ 鳴川(八坂神社下)	10:35~10:50
⑧ 大野西市民センター	11:00~11:15
⑨ 梅原市営住宅	11:25~11:40
⑩ 対巖山集会所	13:10~13:25
⑪ 対巖山一丁目	13:30~13:45
⑫ 青葉台集会所	13:50~14:05
⑬ 大野東市民センター	14:10~14:25
⑭ 宮島口上一丁目	14:35~14:50
⑮ 宮島口公園(旧1区集会所跡)	15:00~15:15
⑪ 2区集会所	15:25~15:40

図書館休館日: 1月1~4日・23日、2月27日