

# 「いーばしょ」通信 第1号 都留市長寿介護課 令和3年9月発行

皆さん、こんにちは。コロナ禍で「いーばしょ」の活動をお休みする期間が長く続き、自粛生活に疲弊されている方も多いかと思います。

そんな皆さんのうちで過ごす時間の一助になればと思い、「いーばしょ」通信第1号を発行しました。この機会に読んでいただき、うちでできる運動や料理、これからの感染予防対策などをぜひ実践してみてください。

## ★ 健康管理

インフルエンザの流行時期にもなります。体重や血圧、体温の確認など自分でできることに努めましょう。

## ★ 運動・身体活動

できる方は、別でお配りする「1週間運動チェック表」に💡チャレンジしてみてください！



家事などの身体活動も立派な活動ですが、運動不足には**ラジオ体操**や**テレビ体操**もおすすめです。CATYでは10時と15時に「今、生きてます体操」や「楽ひざ体操」を放映中！生活リズムを整える意味でもぜひ実践してみてください。

## ★ 栄養・口腔

多様な食品を食べることが健康長寿の秘訣と言われています。年齢が高くなるにつれ必要となるのが、筋肉のもととなる**たんぱく質**です。「いーばしょ」通信に掲載しているおススメレシピも参考にしながら食事内容の見直しをしてみましょう。

## ★ 社会参加

人や社会とのつながりをもつことは健康にとっても大事なことです。コロナ禍でうまくできない時期もあります。他の地域の活動の様子も参考にしながら、できる範囲でのつながりを持ちましょう。

また、コロナ禍でストレスも溜まりやすいかと思えます。**ストレスを解消する自分なりの方法**も見つけていきましょう。

## つながりエピソード

他の「いーばしょ」団体などが実践している、コロナ禍における“つながり”エピソードを紹介します！

- 「いーばしょ」の仲間を少人数に分けて、毎朝ウォーキングをしている。毎日の楽しみになり、運動や会話もでき、体力もついた！
- 通いの場に来れない代わりに、みんなが自宅でそれぞれ書いた絵を掲示する場所を設けた。各自貼られた絵を定期的に見に行き、「あの人はこんな素敵な絵を描いたんだな」とみんなの様子を知るようにしている。
- 「いーばしょ」のLINEグループを作って、近況報告をしている。自分が家で体操をした様子を動画で撮り、グループに投稿し合っている。
- 励ましのメッセージを書いた絵手紙を送ったり、かわいい便箋を使った手紙のやりとりをしている。
- 定期的にお弁当を買って配り、みんなで持ち帰って食べている。毎回お店を変えているので「今日のお弁当は何かな～」と楽しみになっている。

## 鮭ときんぴらごぼう、おくらの三色丼

＼もやしとわかめの酢の物・豆乳の味噌汁・果物／



- ### 作り方
1. ご飯を炊く。
  2. 塩鮭を焼き、骨を抜きほぐす。
  3. きんぴらごぼうを作る。ごぼうはさがきにし、茹でる。にんじんは千切りにする。ごぼうとにんじんを油で炒めて砂糖とめんつゆで味をつけ、いりごまを混ぜる。
  4. オクラを薄切りにし、だし汁でさっと茹でる。
  5. ご飯を丼に盛り、きんぴら、オクラ、塩鮭をのせ、温泉卵を添える。

### 材料(1人分)

精白米	80g	油	2g
塩鮭	30g	砂糖	3g
ごぼう	25g	めんつゆ	6g
にんじん	10g	いりごま	1g

オクラ	20g	温泉卵	50g
だし汁	10g		

## 低栄養予防！ 栄養たっぷりレシピ

市長寿介護課職員がおすすめする簡単栄養レシピを掲載します。うち時間に作ってみてください！

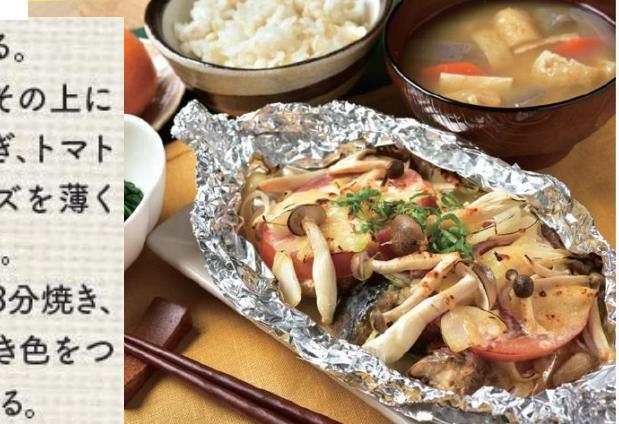
### 材料(1人分)

さば缶	70g	ぶなしめじ	20g
玉ねぎ	40g	プロセスチーズ	15g
トマト	80g	しょうゆ	3g
		マヨネーズ	5g
		青しそ	1g(1枚)

- ### 作り方
1. 玉ねぎは薄切りにする。トマトもスライスする。
  2. アルミホイルに、1.の玉ねぎの半量を敷き、その上にさば缶を並べる。さばの上、残りの玉ねぎ、トマトをのせてしょうゆを回しかける。マヨネーズを薄く塗りプロセスチーズをかけ、ホイルを閉じる。
  3. オーブントースター(またはオーブン)で7~8分焼き、さらにホイルの口を開いて2分位焼いて焼き色をつける。仕上げに、せん切りにした青しそをのせる。

## さば缶のホイル焼き

＼もち麦ごはん・彩りおかか和え・根菜のみそ汁・季節の果物(みかん)／

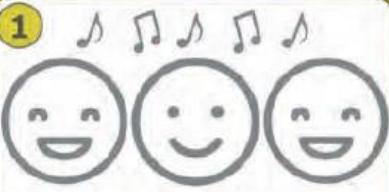
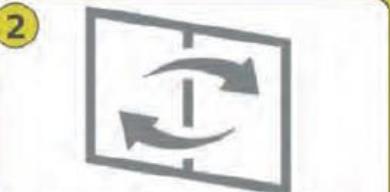
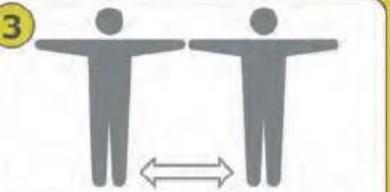
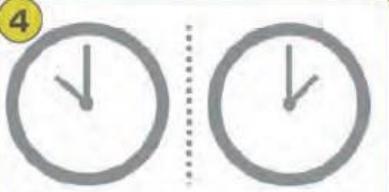


# これからは「3密2活」がキーワード！

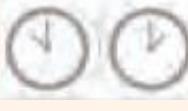
コロナ禍における感染予防対策として、密閉・密集・密接の3つの密を避けることは、皆さんの生活の中にすでに浸透していると思います。ですが、皆さんの健康寿命を延ばすための介護予防の観点からは、さらに2つの活動である「身体活動」と「社会活動」の“2活”が重要となってきます。

「いーばしょ」での健康体操や工作、参加者同士の交流などの活動は、“2活”を備えており、コロナ禍においても「いーばしょ」活動をしていただくことは、とても大切だと考えています。

そこで、「3密2活」を守るための8つのルールを掲載します。皆さんのこれからの活動にお役立てください。

 <p><b>① 何より、楽しく行いましょう</b></p>	 <p><b>② 換気をしましょう (1時間に2回以上)</b></p>	 <p><b>③ 距離をあけましょう (なるべく2m、最低1m)</b></p>
 <p><b>④ 人数が多い場合は時間帯を分けて開催しましょう</b></p>	<p><b>通いの場開催の⑧の工夫</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・感染予防を行いながら、新たな活動様式を推進しましょう。ここには一般的なルールを記載しています。各グループで話し合っ、皆さんのルールも決めてください。</li> <li>・お休みされている方やご近所の方には、お電話やメールなどで連絡を取り合うなど、声掛け運動をよりよくお願いします。</li> </ul>	 <p><b>⑤ 手洗い、消毒を行いましょう</b></p>
 <p><b>⑥ マスクをしましょう</b></p>	 <p><b>⑦ 食事はなるべく控えましょう</b></p>	 <p><b>⑧ 健康管理を行いましょう</b></p>

発行：国立長寿医療研究センター 理事長 荒井秀典、筑波大学 教授 山田 実

ルール	詳細
③ 距離をあけましょう	 <p>隣同士で手を広げた間隔が約1mです。これ以上は間隔をあけるようにしてください。向かい合った運動は避けてください。</p>
④ 分散開催しましょう	 <p>人数が多い場合には、グループに分かれ分散して開催してください。場合によっては、時間短縮なども検討してください。</p>
⑤ 手洗い、消毒を行いましょう	 <p>会場についたらまず手洗い・消毒を行うようにしてください。椅子やテーブルなど、人が触れるものにも消毒を行ってください。</p>
⑥ マスクをしましょう	 <p>ただし、マスクを装着したままの運動は通常よりも体に負担がかかります。屋外や十分な距離を空けている場合には、熱中症対策も考慮して適宜外すようにしてください。</p>
⑦ 食事はなるべく控えましょう	 <p>熱中症予防のため水分補給はこまめに行ってください。</p>
⑧ 健康管理を行いましょう	 <p>参加される日だけでなく、日頃の体温や体調の確認を行い、記録しておくようにしてください。体調がすぐれない日はお休みするようにしてください。</p>

出典：Aging&Health No.97 2021年第30巻第1号掲載  
国立長寿医療研究センター 理事長 荒井秀典、筑波大学 教授 山田実 作成

## 自宅でできる感染予防

家庭内におけるコロナ感染事例が報告されています。「いーばしょ」での感染予防と併せて、家庭内での感染予防にも気を配りましょう。

## 家庭内で注意できる8つのポイント

<p><b>① 部屋を分けましょう</b></p> 	<p><b>② 感染者のお世話はできるだけ限られた方で</b></p> 
<p><b>③ マスクをつけましょう</b></p> 	<p><b>④ こまめに手を洗いましょう</b></p> 
<p><b>⑤ 換気をしましょう</b></p> 	<p><b>⑥ 手で触れる共有部分を消毒しましょう</b></p> 
<p><b>⑦ 汚れたりネン、衣類を消毒しましょう</b> ※詳しくは市のホームページをご覧ください。</p> 	<p><b>⑧ ゴミは密閉して捨てましょう</b></p> 

ルール	詳細
① 何より、楽しく行いましょう	感染予防のため様々な制約がありますが、そのような中でも、参加されている皆さんと一緒に楽しい時間を過ごすことが最重要ポイントです。
② 換気をしましょう	換気は感染予防の重要なポイントです。季節に応じて室温にも配慮しながら、定期的な換気を行ってください。