

虫歯0本 おめでとう!!

9月19日実施の3歳児健康診査で、
むし歯0本だったお子さんを紹介します。



これからも自分の歯を
大切に守っていきましょう!!



いちたに みか
一谷 美嘉ちゃん (上蓬田)

ひらた中央病院



ひらた中央病院
小原 大治 医師

今回は高齢者の介護を高齢の家族が担う「**老老介護**」について考えたいと思います。

老老介護は、介護を家庭内で抱え込み、介護保険サービスや自治体などの支援をうまく活用できないと、行き詰まる心配があります。栄養が偏って体調を崩したり、トイレや入浴を手伝う介護者がけがをしたりするかもしれない。介護者が精神的に追い詰められ、虐待につながるケースも後を絶ちません。こうしたリスクのある老老介護の世帯は、高齢化と核家族化を背景に増えてきています。同居して介護する世帯のうち、介護を受ける側も、する側も65歳以上という老老介護の割合は現在、60%を超えており、過去最高を更新しています。75歳以上同士の割合も35%を超えています。高齢者人口がほぼピークを迎える2040年に向け、老老介護はさらに増えていくとみられます。高齢世代の方は「介護は家族がするもの」との思いが強くあります。訪問介護サービスを利用しているが、ヘルパーに頼んでいるのは掃除だけということもあります。食事や服薬管理、デイサービスに通う準備は家族が行っているという方が多いと思います。介護する家族が独りで抱え込まず、健康でいるために介護サービスを適切に使い、休息を取ることが重要になってきます。介護する側はいつも気を張っていなければならず、介護される側は退屈でイライラすることが増えてきたりします。このような場合は地域包括支援センターやケアマネージャーにケアプラン(介護計画)の見直しを相談し、ショートステイを定期的に利用するなどして介護する側の負担軽減を図ることが重要です。高齢世代には介護は家族が担うべきだと考える人が多くいます。しかし、介護する側も高齢のため、無理はできません。健康で、在宅での介護生活を続けるには、周囲から支援を受けるのは当たり前と考えてください。介護保険サービスのほかに、自治体や支援団体とつながり、力を貸してくれる人を増やすことが大切です。

ひらた中央病院 ☎55-3333

食生活 改善推進員

「食改さん」とは・・・

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通して村民の方の健康づくりを応援する食生活改善推進委員会で活動している方々のことで、通称「食改さん」と呼ばれています。全国の会員数は約12万人、平田村では27人の会員が食を通じた健康づくりを推進しています。

食改さんの活動

料理伝達講習会、一人暮らし食事サービス、村産業まつりでの調理・販売、食育教室、公民館事業の協力等の活動を行っています。また、食改会員の技術向上と食に関する知識を深めるため、月1回の調理実習を行い、旬の食材や美味しい食べ方、新たな調理方法の紹介を通して、会員同士の親睦を図っています。



減塩をテーマにした調理実習
(伝達講習会)



産業まつりでおふかしの調理・販売



公民館事業の調理実習
(レディースセミナー)



公民館事業の調理実習
(男性のための料理教室)



会員募集中です！料理が好きな方や、食事の栄養バランス・健康について学びたい方など興味のある方は、健康福祉課（☎55-3119）までお問合せください。



Q 食改さんへインタビュー

■食改さんになろうと思ったきっかけは？

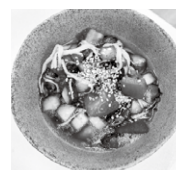
- ・自身の食生活は正しいのか？と疑問を抱いたため。
- ・「人」と交流しながら何かする場を求めているため。
- ・料理のレパートリーを増やし、体に良い食事を作りたいと思った。

■食改さんになってよかったと感じたことやエピソード

- ・食(栄養)について以前に比べ知識が増え、自身そして家族の食生活にも気を遣えるようになったこと。
- ・サロン栄養教室の際に食改さんの料理を食べてもらった。人に食べてもらえることが喜び。

■こんな方が食改さんにおすすめ！

- ・自分や家族の健康に興味がある方
- ・料理が好きな方
- ・自分の持っているレシピを教えたい！という方
- ・若い世代の方



■イチオシのレシピがあれば教えてください！

- ・どこの家庭にもある材料でできる「もずくサラダ」が簡単にできるのでおすすめです。(材料:きゅうり・トマト・オクラ・もずく酢)

様々な料理を月1回の調理実習で学んでいます。



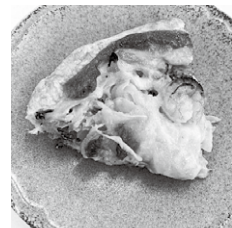
バリエア



ブルコギ



ゴーヤチャンプルー



エビとブロッコリーのキッシュ