

保健婦だより

毎日の介護のポイント②

老いを支える小物

「つえ」は安全便利な小物

自助具―それは文字通り、生活の不便を補う身の回りの小物のことで、障害者のために考案され使用されている物ですが、老いて不便を感じる方々にとってもきつと役立つはずです。

家から外へ出ることは何よりの気分転換であり、老化防止の最良の方法です。外出の時の歩行を安全にしてくれるつえは、しゃがんだり、立ちたりする時にも役立ちます。若者向きの下げかばん(ポシェット)やウエストバッグは眼鏡、ハンカチ、お金などを入れられるうえ、両手を空けて



おけるので、安全で便利です。自分好みの色合いのポシェットを作って、誇らしく持ち歩いてほしい。

最近、流行のモンベルックは、はきやすいうえ、年配の方が着ると日本女性のふくよかさかみにじみ出て、思わず振り返ってみることも。おしゃれをして、ぜひ外へ出て下さい。

和式生活ほど不便

日常生活のさまざまな動作を一つ一つ点検していくと、体の不自由な人にとって和式の生活は意外なほど不便です。まず、いすからの立ち上がり比べて、畳から立ちあがるのは複雑なうえ大変な労力が要ります。体を支えるために手に掛かる重さも大きいのですが、畳にべたと座った時の安らぎは捨てがたいものがあります。



自分の体の状態にあわせて、部屋のあちこちに低めの丸いすを置くのも一つの手です。いつも居るこたつやテーブルのわき、仏壇やたんすのそば、台所や浴室など……。立ち上がる時の支えにもなり、着物を脱ぐ時や立ち仕事の手休めの格好の腰掛けとなります。

段差にご注意

障害のある人には、廊下、トイレ、ふる場など家のあちこちにスチール等の手すりをつけることより安全です。

また、玄関や階段などのような明らかな段差はだれでもが気を付けるのですが、家中の二、三センチの段差はうつかりして見過ごしやすいので、目立たないよう三角形のくさび形の板を打ち付けておくなどすると、危険はだいぶ減るでしょう。

三隅町では機能訓練教室を月一回実施しています。問い合わせは保健衛生課まで。

毎週土曜日は健康相談日です

こんにちは

食生活改善推進員です

こんなお米の使い方

野菜のきれいなお子様にいかがでしょうか!

— 材料 — <<ごはん入りお好み焼>>

| ◎具 | ◎たね |
|----------------------------------|--------------|
| ごはん 軽く茶わん1杯 | 小麦粉 大さじ4杯 |
| ハム(千切り) 2枚 | コンスターチ 小さじ2杯 |
| キャベツ(千切り) 30g | ベーキングパウダー |
| モヤシ 30g | 小さじ2杯 |
| 人参(みじん切り) 20g | 卵 1個 |
| ネギ(小口切り) 1本 | 牛乳 大さじ6杯 |
| きざみ若芽 小さじ2杯 | 砂糖・塩 少々 |
| ※具は他に肉、イカ、エビ、しいたけ、ピーマンなどお好みでどうぞ。 | 焼き油 |
| | 青のり、かつおぶし |
| | お好みソース、マヨネーズ |



文化祭でもたくさんの方に試食していただき好評!!

— 作り方 —

- ①卵をときほぐし、小麦粉、コンスターチ、ベーキングパウダー、牛乳、砂糖、塩、具を入れ軽くまぜる。
- ②ホットプレートに油をうすくひき、中火でゆっくり焼く。
- ③裏返して焼いたら、表面にソース(好みでマヨネーズ)をぬり、好みで青のり、かつおぶしをふる。