

# 武庫西だより

平成25年12月発行

## 地域活動報告

### 武庫まつり



平成25年10月27日(日)  
10:00～15:00まで西武庫公園とポリテクセンターにて「第11回ふれあいひろば武庫21武庫まつり」が開催されました。「武庫まつり」は、市民運動武庫地区推進協議会が中心となり、各種団体・事業所・各機関の協力のもとに住民が集う「にぎわいの場」として、地域に連帯の輪を広げる事を目的に開催されています。

武庫西地域包括支援センターも今年度は地域でのつながりを深めることと、地域包括を知ってもらう為に参加をさせて頂きました。出店の内容は、介護保険の相談会とバザーです。介護保険の相談は1件もありませんでしたが・・・



「地域包括支援センターってそこにあつたんやね」「また何かあつたら相談に行くわ」と声をかけて頂き、少しではありますが地域包括のことを知って頂く機会になつたと思います。

バザーでは多くの方に協力頂き、たくさんの商品が集まった結果、売上金額34540円を「赤い羽根の共同募金」へ寄付させて頂くことが出来ました。商品を出して下さった方、購入して頂いた方、御協力ありがとうございました。今後も地域の活動に積極的に参加させて頂きたいと思っています。



### 包括講座

9月25日に南武庫之荘総合センターで、「地域包括支援センター」について知っていただくための講座を行いました。地域の方や職員の方が7名参加され、和気あいあいとした雰囲気の中で開催することが出来ました。

講座では最初に、センターが身近な相談窓口であることをお伝えするために、「職員一同で考え創った“寸劇”」を見ていただきました。認知症になった女性が消費者被害に合つてしまいましたが、地域の住人の気づきや発見により包括センターとつながり、介護保険や成年後見制度など必要な支援につながるという内容でしたが、皆さん聞きながら見ていただく事が出来ました。



その後、主任ケアマネージャーが、実際介護保険を使うためにはどうしたら良いのか話をさせて頂いたとき、看護師からは、出来るだけ元気に自分の力で生活を送り続けられるよう健康体操をお伝えし、皆で体を動かしました。

1時間半の講座でしたが、集まって下さった皆さんに少しでも私たちのセンターの役割を知っていただけたのではないかと思います。今後も、地域に向いて講座を開催していけたらと思いますので、皆さんからのご要望もお待ちしております。



### 冬のブロッコリー

●栄養的に優れた、緑黄色野菜のエース！  
1年を通じて安定し流通しているブロッコリーですが、本来は冬が旬の時期で栄養価も大幅にアップ！ビタミン類、ミネラル類がバランス良く含まれ、特に豊富なビタミンCは、風邪やインフルエンザに効果抜群。またカロテン、鉄、葉酸も多く含んでいるため貧血予防、動脈硬化予防にも効果があります。

煮汁ごと食べることで栄養を余すことなく摂取できる、嬉しい簡単レシピを紹介しましょう。

●ブロッコリーとじゃこの卵とじ

(材料) 2人分  
・ブロッコリー 1/2株(150g)  
・卵 2個

・水溶き片栗粉

① 水300g、昆布1×10cmのもの1枚、ちりめんじゃこ20g、塩小さじ1/2

(作り方)

★①を鍋に入れて火にかける。

ポイント…ちりめんじゃこのダシで煮ることで、面倒なダシ取りは一切なし、味付けも塩だけ！

★沸騰したら小分けにしたブロッコリーを入れ、フタをして中火で3〜4分蒸し煮にする。

ポイント…ピタリ蓋の閉まる鍋で煮ると、熱がうまく回り短時間でしっとり柔らかく煮上がります。

★ブロッコリーだけを取り出して器に入れ、残った煮汁に溶いた卵を流し入れる。

★水溶き片栗粉でとろみ付け、取り出しておいたブロッコリーにかけて出来上がり！

※食べる時は、ぜひ

スプーンで！

じゃこの旨みの利いた

ダシとブロッコリーの

美味しさが、口の中い





## 「武庫地区まちの保健室」

平成25年10月12日(土)、武庫公民館3階にて地域の60歳以上の方を対象とした「武庫地区まちの保健室」が開催されました。

この催しは、園田学園女子大学でおこなわれている「まちの保健室」の出前型で、「武庫東」地域包括支援センターと、「武庫西」地域包括支援センターの共催で、血圧・体脂肪・骨密度の測定・健康相談・体操などがおこなわれました。約30人の地域の方が参加され、初めて測る骨密度に興味をもたれたり、普段からの健康上の不安などを、園田学園女子大学の看護師の方に、熱心に相談される姿がみうけられました。

測定と相談のあとは、市内の体育館の運動指導員による、簡単な体操や、脳を使うトレーニングがおこなわれ、皆さん大変楽しまれました。



## 「骨」のはなし

骨はほとんどがカルシウムでできており、カルシウムは食事によって摂取され腸で吸収され血液中にはいり、骨に運ばれます。その一方で骨はしなやかさを保つため、古くなった骨の成分を壊し新陳代謝をおこなっています。

また、体のなかのカルシウムの99%が骨で、残りの1%が細胞や血液に存在します。血液中のカルシウムが不足すると、たりない分を骨のカルシウムで補うこととなります。このように骨は体を支える他に、カルシウムの貯蔵庫の役割があり、骨を作ったり破壊したりを繰り返しています。この働きが悪くなると骨量が減り「骨粗鬆症」の原因になります。

### 骨を丈夫に保つために食生活の

見直しを

厚生労働省は日本人に必要なカルシウムの量は、男性で1日600mg、女性で800mgと発表しています。

牛乳に含まれるカルシウムは、コップ1杯…230mg  
 高野豆腐1個…130mg  
 ちりめんじゃこ大さじ1杯…110mg  
 小松菜1/4…130mg



## 「いつまでも骨を丈夫に保つために」

高齢になってからも、十分な骨密度を保つためには、カルシウムを十分に摂取するとともに、吸収を促す栄養を食事に取り入れることも大切です。

- ① 1日3食「欠食」なく食べる
- ② 好き嫌いをせず、バランスよく食べる
- ③ 加工食品ばかりにたよらない(加工食品に含まれるリンはカルシウムの吸収率を悪くします)
- ④ 主食・主菜・副菜の組み合わせをよく
- ⑤ 間食・アルコールの摂りすぎに注意(1日ビールなら中ビン1本・お酒は1合まで)

・カルシウムが多く含まれる食品(骨の原料・骨密度の減少を防ぐ)  
 牛乳・ヨーグルト・スキムミルク・豆腐・納豆・小魚・海藻類・野菜

・ビタミンDが多く含まれる食品(カルシウムの吸収・カルシウムを血液から骨に運ぶ) 鮭・さば・干しいたけ・うなぎ・さんま・きくらげ・丸干し・しめじ  
 ・マグネシウムが多く含まれる食品(骨の原料・カルシウムの量を調節)  
 玄米・ほうれん草・豆腐・ひじき・アーモンド・かつお・あさり

また、運動不足は骨密度を低下させる原因になります。ウォーキングやジョギングも良いですが、特別な事をしなくても、普段の生活の中で、階段を使うようにしたり、適度に太陽光を浴びながら散歩を楽しむといったことでも十分に効果があります。

## 「わたしは大丈夫」と思っていますか？

尼崎市、伊丹市でひったくりが発生しています。犯人はバイクや自転車、後方から追い越しざまにひったくる手口が典型的です。また、徒歩で道を尋ねるふりをして近づき手口もあるので注意して下さい。

### 防犯対策

・徒歩の場合、バッグの所持品は車道側に持たず、建物側、壁側に持つ、胸にしつかり抱える・たすき掛けにする。自転車の場合、かごにはひったくり防止カバーやネットを装着するなど、相手に「ひったくり出来ない」と思わせる持ち方に工夫しましょう。

・金融機関で現金を下ろした後は特に警戒する。  
 ・夜間の帰宅等は遠回りでも明るく、人通りのある道を通る。  
 ・歩きながらのメールや通話は控える(電話のほうに気を取られ、ひったくり易くなる)。

まずは、「自分もひったくりにあうかもしれない」という意識を持ち、しつかり対策しましょう。

スキなし!



## いつでもお気軽に

### 武庫西地域包括支援センターについて

当センターは、高齢者の皆様安心して生活をして頂けるよう、介護・福祉・健康・医療など、さまざまな事を相談できる窓口です。「どこに相談すればいいの?」と思う事があれば、ご連絡下さい。相談内容によっては、より専門的な機関をご紹介させていただきます。

また、今回の記事に掲載させて頂いた「出前講座」を、地域の方々にお届けしております。

対象者…「武庫西」地域包括支援センター担当地域内にお住いの方々や団体(町会・地域の集まり・グループ・企業など)

内容…「地域包括支援センターについて」・「介護保険について」・「認知症について」・「成年後見制度」など。

連絡先  
 〒661-0043  
 尼崎市武庫元町2丁目23番15号  
 (西武庫公園駐車場前)  
 特別養護老人ホーム博寿苑内  
 TEL 06-6438-3955  
 FAX 06-6438-3956  
 ホームページ  
<http://hakujyuen.or.jp>  
 または「博寿苑」で検索

