



介護予防シリーズは①使わないと衰える<頭>と<体>あなたは大丈夫ですか ②あなたの食生活は大丈夫ですか ③あなたの睡眠は大丈夫ですか ④あなたのお口は大丈夫ですか ⑤あなたは閉じこもりになっていませんか ⑥我々はなぜサルコペニアになるかを掲載しましたが参考になりましたか。ひとつでも実行しておられますか。人生80年時代いや 100 年時代に向けて日頃より健康づくりをしてほしいと願っています。(*^。^*)

2000 年に始まった介護保険制度も 17 年が経過し、少子高齢社会の中でさまざまな課題が山積しています。誰もが住み慣れた地域でいつまでも暮らし続けられる社会を目指して、それぞれの地域が持つ「**自助・互助・共助・公助**」の役割分担を踏まえたうえで**自助を基本としながら**互助・共助・公助の順で取り組んでいきましょう。まずは「**本人の選択と本人・家族の心構え**」が大切ではないでしょうか。

自助

自ら働いて又は自らの年金収入などにより自らの生活を支え、自らの健康は自ら維持する。
自分のことは自分です
自らの健康管理【セルフケア】
市場サービスの購入

互助

インフォーマルな相互扶助。例えば近隣の助け合いやボランティア、住民組織。高齢者によるボランティア・生きがい就労。当事者団体による取り組み。

～理想はお互いさまの生活～

共助

社会保険のような制度化された相互扶助
介護保険に代表される社会保険制度及びサービス

公助

自助・互助・共助では対応できない困難等の状況に対し、所得や生活水準・家庭状況等の受給条件を定めた上で必要な生活保障をおこなう社会福祉

介護保険法の中でも第4条第一項 **国民の努力義務**と称して「健康の保持増進」を謳っています。興味のある方は読んでみてくださいね。

今までこのコーナーは荒木保健師  が担当しましたが次回からは新人保健師薄川が担当します。

八朔ゼリー



ビタミンCを豊富に含んでおり、風邪予防にも大きな効果があるそうです。ビタミンCはみかんよりも多いです。

クエン酸を含んでおり体内の酸性物質を減少させる効果や疲労回復と血液をきれいにする働きがあります。

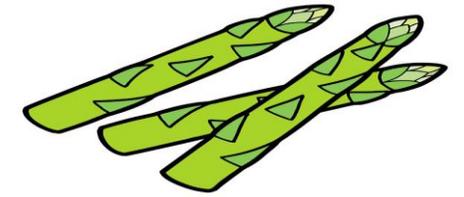
材料

はっさく 3個
★ゼラチン 5g
★水 50cc
蜂蜜 お好みの量

- ①★を合わせ電子レンジ（500W）で30秒加熱する。
- ②はっさく2個の皮をむきカップに入れる。
- ③残り1個のはっさくの果汁を絞る。
（この時200ccに満たない時は水をたしてください）
- ④電子レンジで加熱したゼラチン液を果汁に入れよく混ぜる。
- ⑤お好みで蜂蜜を入れる
- ⑥カップに液を流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。



アスパラガス



温暖な気候を生かして県内の産地では最も早い2月中旬から甘くて柔らかいふくやまSUNのアスパラガスの春芽は出荷されています。（新市町 神辺町ほか）
糖質が多く、甘味がある。高血圧を防ぐといわれるルチンを多く含む。

材料

グリーンアスパラガス 6本
削り節 少々
市販のめんつゆ

作り方

- ①アスパラガスは根元の堅い所を切り落とし、はかまを取り除く。
めんつゆはつけつゆ用に薄めておく。
- ②オーブントースターにアスパラガスを並べ入れこんがり焼き色がつくまで4～5分くらい焼く。（フライパンで少し油を引いて焼いてもOK）
- ③器に盛り、めんつゆを回しかけて、削り節をのせる。

