



介護予防シリーズ⑤

あなたは閉じこもりになっていませんか？



2015年平均寿命は男性80.79歳、女性87.05歳でいずれも過去最高を更新しました。
(厚生労働省「簡易生命表」) 今回は介護予防シリーズ①頭と体を使う②食生活③睡眠④お口の話に続き、近年、高齢者の「閉じこもり」をいかに解消し、外出の頻度を増すかがどこの自治体でも課題となっていますので閉じこもりでおきやすい**廃用症候群**について話します。

廃用症候群とは廃用(使わないこと)、すなわち不活発な生活や安静で起きる、全身のあらゆる器官・機能に生じる「心身機能」の低下です。

これは高齢者で起こりやすくいったん生じると回復には若い人の場合よりも質の高いリハビリテーションや介護が必要です。

【原因】

高齢者自身が知らないうちに進行してしまうことがほとんどです。



高齢者にとって外出することは、心身の健康度を表す目安になります。例えば、生活空間が交通機関を利用できるレベルなのか、隣近所レベルか、あるいは少しは動ける程度なのかなどで健康のレベルを計る尺度になります。

移動能力と体の元気度は比例していません。

きょうよう と きょういく が大切！

きょうよう・・・今日用事がある。

きょういく・・・今日行くところがある。

【症状】

- ・筋肉が痩せ衰えてしまう
- ・関節の動きが悪くなる
- ・骨がもろくなってしまう
- ・心拍出量が低下する
- ・長時間眠った後に、急に立ち上がってふらつく
- ・食べ物が誤って肺に入ってしまう肺炎になる
- ・血管に血の塊がつまってしまう
- ・精神的に落ち込んでしまう
- ・軽度の意識混濁があり、目には見えないもの見えたり混乱した言葉遣いや行動したりする
- ・今はいつか、どこの場所にいるかがわからない
- ・寝ていると神経が圧迫され、麻痺が起こる
- ・胃から内容物が食道に流れ込んで炎症になる
- ・腎臓、尿管、膀胱に石ができたり、細菌により感染がおきる
- ・床ずれがおきる

おにぎらず



甘辛豚こまおにぎらず



- 【材料】2人分
豚こま切れ 120g
野沢菜漬 30g、梅干し 1個、削り節 1g
粉山椒 少々、焼き海苔(全形) 2枚
片栗粉 大さじ1
A
本みりん 大さじ1、しょうゆ 大さじ1
砂糖 小さじ2分の1、しょうが 1かけ
塩 少々、サラダ油 少々、ご飯 お茶碗2杯
- 【作り方】
1. しょうがをおろし、絞って汁を用意する。
 2. 豚こまを食べやすい大きさに切る。
 3. ボウルに豚こまと片栗粉を入れて、片栗粉をまぶす。
 4. フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚こまを加えてフライパンに肉を広げる。
 5. 焼き目がついたら、ひっくり返す。
 6. 裏面にも焼き目がついたら炒めて火を通し、本みりんとしょうゆ、砂糖、しょうがの絞り汁を加えて 汁気がほとんどなくなるまで炒めたら火を止める
 7. ご飯に軽く塩をして、混ぜる。
 8. 野沢菜漬をみじん切りにして汁気を軽く切る。そして、野沢菜に削り節をまぶす。
 9. ラップを敷き、その上に焼き海苔をのせ、焼き海苔の中央にお茶碗2分の1杯分のご飯を広げる。
 10. 豚こまをのせ、粉山椒をふりかける。
 11. 梅干しをやや大きめにちぎって肉の上にバランスよくのせる。
 12. 野沢菜漬をのせて、続いてお茶碗2分の1杯分のご飯をのせる。
 13. 海苔を中央に向かって折る。ラップで包み、形を整える。
 14. 海苔が落ち着いたらラップを取り外し、食べやすい大きさに切ったら出来上がり！

さんまの蒲焼缶詰で作るおにぎらず



- 【材料】2人分
海苔 2枚
ご飯 2膳分
さんまの蒲焼缶 1缶
シソ 12枚

【作り方】

1. ラップの上に海苔をのせ ご飯1膳の半分を中央に四角く盛り付けシソ3枚をのせる
2. さんまの蒲焼缶半分のせ 再びシソをのせる
3. 残りのご飯をのせ 海苔の四隅を中央に持っていきラップごと包む
4. しばらくおいてからラップごと半分に切り盛り付け切り口にタレを少々かける。

さんまの蒲焼缶詰を使うので面倒な味付は一切不要なところがこのレシピの一番の魅力です！とっても簡単にできます。

おにぎらずを持って紅葉を見にお出かけしてみたいかがでしょうか？

