

今回は、胃を休めたい年末年始にぴったりのヘルシーな一品をご紹介します！

医療法人社団寿量会 熊本健康・体力づくりセンター
管理栄養士 西村理沙さんにレシピを提供していただきました。

鶏肉と大根の食べるスープ ～柚子胡椒風味～

《材料（2人分）》

- | | |
|--------------------|---------------|
| ☆鶏肉 1枚 | ★水 2カップ |
| ☆大根 250mg（細め15cm弱） | ★酒 大さじ1 |
| ☆長ねぎ 1/2本 | ★醤油 小さじ1 |
| ☆しめじ 1/3袋 | ★鶏がら顆粒だし 小さじ2 |
| ☆ごま油 小さじ2 | ★柚子胡椒 小さじ1 |
| ☆ブラックペッパー適量 | |



《作り方》

- ①鶏肉は1口大に切り、長ねぎは斜めに薄切りする。
- ②ごま油を熱し、鶏肉を炒める。色が変わってきたら長ねぎ、しめじを加えて鶏肉を軽く焼き目がつくまで炒める。
- ③★を加え、中火で10分ほど煮る。煮ている間に大根をピーラーでスライスしながら加える。
- ④好みに塩コショウ（分量外）で味を調整して器に盛り、ブラックペッパーを振って完成。

大根に含まれる「ビタミンC」は身体の免疫力を高める働きがあり、風邪予防に効果的です。大根の根には消化酵素を多く含み、食べ物の消化を助け、胃腸の働きを整える効果があります。年末年始に食べ過ぎて胃を休めたい方にはぴったりです！

発行元：熊本市高齢者支援センター ささえりあ清水・高平
住所：熊本市北区山室6丁目7-15
電話：096-343-0170
担当：下出・徳永・片山・橋本・山本・田中・坂井・金子・宮坂・木村・満尾

《熊本市北3地域包括支援センター》

ささえりあ 清水・高平

2019年1月発行 第39号
(年4回発行：4・7・10・1月)
発行責任者：センター長 米満弘之

「高齢者支援センターささえりあ」は、高齢者の皆さまにできるだけ住み慣れた地域で安心して生活して頂けるよう、主に介護や生活に関する相談をお受けしたり、ご支援を行う身近な相談窓口です。



新しい年を迎え皆様いかがお過ごしでしょうか。これからますます厳しい寒さが続いていきます。日々体調管理に心がけ、インフルエンザをはじめ感染症に十分ご注意ください寒い季節を元気に乗り越えていきましょう。

認知症とは？ 認知症の方と、どのように関わったらいいの？

認知症とは「脳の病気によって記憶力や判断力が低下することで、日常生活に支障が出ている状態」のことを言います。「アルツハイマー型認知症」や「脳血管性認知症」等、多くの種類がありますが、主に下記のような症状がみられます。

- ◎中核症状（新しいことを覚えられない、「今日は何日？」と繰り返し尋ねる、「あなたは誰？」と配偶者や子どもに尋ねる等）
- ◎周辺症状（通帳を盗まれたと騒ぐ、出かけても目的地まで行けずに道に迷う、急に興奮し手を上げたり怒鳴ったりする等）



このような症状がみられた場合、「どうして〇〇できないの？」「同じことを何回も聞かないで！」等と叱責するのではなく、

「今何を考え、何をしたいと思っているのか」を考え、相手のペースにあわせて自尊心を傷つけないよう関わること



が大切です。

介護者は一人で抱え込まず、気分をリフレッシュするなど、ストレスを上手くコントロールすることが大切です。また熊本県認知症コールセンター（※）に電話したり、オレンジカフェや家族介護者教室等へ出向き、不安や悩みを共有してみましよう。是非、ささえりあにもご相談ください。

（※）熊本県認知症コールセンター：連絡先096-355-1755、営業時間9時～18時
参照：「認知症の人とともに生きる～家庭における認知症介護のポイント～」



各校区で行われた地域活動の一部をご紹介します。

オレンジカフェおおくぼ



日時：10月26日 10時～12時

場所：大窪公民館

内容：普段はサンビレッジ高平台で開催されていますが、今回初めて大窪公民館で出張開催されました。地域住民は8名のご参加があり、健康の秘訣などを茶話会を通して楽しく意見交換をしました。

～次回の内容～

日時：2月27日 午前10時～11時30分（年4回、不定期に開催）

場所：サンビレッジ高平台

テーマ：「認知症テスト、血圧測定や体と頭の体操」

参加要件：参加費100円。申し込み（ご連絡先096-345-3777、サンビレッジ高平台の山本様まで）。認知症のことでお悩みの方以外でも気軽にご参加頂けます。

ささえあい介護教室

日時：11月17日 13時～15時

場所：iSSヘルスケア（室園3-48 肉肉うどんさんの2階）

内容：iSSヘルスケア居宅介護支援事業所の波多野様より「認知症の方のコミュニケーションのとり方」についてご講話頂きました。こちらの介護者教室は今回初めて開催されました。

～次回の内容～

日時：2月16日 午後1時～3時（毎月第3土曜日開催）

場所：iSSヘルスケア（室園3-48 肉肉うどんさんの2階）

テーマ：「口腔ケアの大切さ」

参加要件：参加費無料。申し込み（ご連絡先070-1258-7474、波多野様まで）。「介護するのに疲れた」「誰かに話を聞いてもらいたい」「今後の介護が不安だ」と思われている方もご参加頂けます。



高平台健康まちづくりを考える会 プレ健康講演会



日時：11月29日 14時～16時

場所：高平台地域コミュニティセンター

内容：「"知らなきゃ損する"薬剤師活用術」をテーマにきらきら薬局の大森様にご講話頂きました。地域住民32名のご参加がありました。こちらの教室は、1月から本格的に始動します。

～次回の内容～

日時：1月26日、2月23日 午後2時～4時（今年度は毎月第4土曜日開催）

場所：高平台地域コミュニティセンター

テーマ：「"生き生き"『終活セミナー』」

参加要件：参加費無料。申し込みも不要です。

ささえりあに新しい職員が入りました！



宮坂 裕美

木村 理香

満尾 文代

この度、木村（看護師）、満尾（介護福祉士）が入職、宮坂（社会福祉士）が復職し11名体制となりました。笑顔で丁寧な対応を心がけ、皆様のご相談にご対応させていただきます。今後ともよろしくお願いいたします。