

熱中症を予防する食事!

夏バテで体力が落ちると、熱中症になりやすくなります。暑い夏こそ、1日3食とり、そのうち2食は、主食（ご飯、パン、麺）・主菜（肉、魚、卵、大豆製品）・副菜（野菜、海藻など）の揃った食事をしましょう。夏の暑さで食欲が低下すると、冷たい麺類中心の食事になりがちですが、肉・魚・卵・大豆製品・乳製品などに多く含まれる、たんぱく質もしっかりとりましょう。たんぱく質から作られる筋肉は、体に水分を蓄えておく、タンクの働きをしており、筋肉の多い人ほど水分を蓄えておけるので、熱中症になりにくくなります。食事からたんぱく質をとり、適度な運動をして筋肉をつけ、熱中症を予防しましょう!また、水分補給もこまめに行いましょう。

～たんぱく質が手軽にとれる簡単レシピ～

サラダチキンときゅうりのなめ茸和え



材料	2人分
サラダチキン (プレーン) 	2/3袋
きゅうり	1本
砂糖	小さじ 1
酢	大さじ 1
なめ茸(味付き瓶詰入り)	大さじ 2/3
わさび(チューブ)	小さじ 1/5

《作り方》

- ①サラダチキン（鶏むね肉を蒸したもので、市販されている）を食べやすい大きさにほぐす。
- ②きゅうりは、5mm幅の輪切りにする。
- ③ポウルに、砂糖、酢、なめ茸、わさびを入れ混ぜ合わせる。①のサラダチキン、②のきゅうりを加えてよく混ぜ、器に盛って完成。

【1人分】

エネルギー 65kcal たんぱく質9.7g
脂質0.9g 炭水化物4.8g 食塩相当量0.8g

「介護予防教室」を公民館で月1回開催し、「運動」「栄養」「認知症予防」など健康に関することをお伝えしています。興味のある方は、下記までお問合せください。

岡山市ふれあい介護予防センター北事務所 ☎086-251-6517
(8:30~17:00 土日祝を除く)



今年度より北区中央包括に配属となりました、センター長の藤本です。4月に新任職員5名を迎え39名でのスタートとなり、新たな顔ぶれで業務に励んでおります。さて、ようやくコロナ禍の重い空気から抜け出し、以前の生活に戻つつありますね。今までの業務を振り返ると、コロナの影響を大きく受けた高齢者もたくさん見てきた一方で、様々な工夫をこらしながら自立した生活を送っておられる高齢者の生きる強さも感じ、包括職員として常に何が支援できるかを強く考えさせられた数年でした。

今後も皆様方とのつながりを大切に、地域活動をさせていただきます。地域の皆様、関係機関の皆様、どうぞよろしくお願い致します。職員が描いてくれた私の似顔絵です。似ているかなあ...?想像の世界でお楽しみください(笑)次回は新任職員を紹介します!

連絡先

本センター (岡輝、石井、桑田)
(086-224-8755)

北方分室 (岡北、岡山中央)
(086-201-7201)

平田分室 (御南、吉備)
(086-239-9211)

住み慣れた地域で

元気に暮らすシニア新聞



発行：岡山市北区中央地域包括支援センター

ホームページは、こちらから



梅雨が明け、いよいよ夏本番を迎えるこの頃、皆さまお変わりなくお過ごしでしょうか。暑くなると、食欲が落ちたり、熱中症や脱水症にかかりやすくなります。こまめに水分補給をして体調管理をしていきましょう。



岡輝中学校区の紹介です

岡輝中学校区には、岡南小学校と清輝小学校の2小学校があり、今年の9月に開館される岡山芸術創造劇場ハレノワより南、2号バイパス線の旭川より東のエリアになります。

人口は21,843人（岡南14,986人、清輝6,857人）、世帯数14,198（岡南9,318、清輝4,880）、高齢化率27.1%（岡南24.5%、清輝32.6%）となっています（令和4年9月末時点）。

岡南小学校区



春日神社

岡南小学校区は、国道30号線・県道40号線を境目に東西南に大きく分かれている地域です。特に国道30号線沿いには、総合病院や多くの企業、飲食店、商業施設があり、生活の利便性が良い地域です。学区内には、菅能寺・春日神社・天野八幡宮・富田八幡宮・石門別神社や子安天満宮など神社仏閣・史跡が点在しています。気候の良いこの時期に岡南学区を散策し、歴史を楽しむのもおすすめです♪



富田八幡宮



清輝小学校区



西川緑道公園

清輝学区は、北区中央エリアとしては比較的小さなエリアになります。かつては城下町で職人の町として栄え、油町や大工町など名残が今もなお残っています。また、岡山市内で最初の清輝橋の陸橋や、明治時代に掛けられた石橋「第一万納屋橋」、旭東幼稚園旧園舎「八角園舎」（国指定重要文化財）など歴史的建造物があります。学区には旭川や枝川・西川が流れ、緑豊かな場所も多く、西川沿いには緑道公園が整備されています。四季折々の表情を見せてくれる清輝学区を一度訪れてみてはいかがでしょうか。

※次回は御南中学校区です!

あなたの『声』からはじまる チームオレンジ



『チームオレンジ』とは・・・

認知症の人が住み慣れた地域で暮らし続ける上で、色々なバリアを減らしていくため、地域・企業・医療・福祉を含めた関係者等の連携と協力のもと、「認知症の人がどう暮らしていきたいか」という当事者の「声」を聞いた地域づくりの活動です。

南区興除中学校区



当事者の「声」

「会話を楽しみたい」
「仲間とつながりたい」
「外に出たい」など…

中区財田小学校区



さんかく屋根の会

コメダ珈琲店東岡山店で開催している認知症カフェ（オレンジスペース）で出会い、美味しい飲み物を飲みながら『仲間とつながりたい』という声の形になるよう計画しています。

北区横井小学校区



大岩町内会

(チーム名考え中)

町内の認知症サポーターが話し合いを重ね、『何ができるか』『何をしたいか』といった活動をこれから一緒に考えていきます。

まじでかいてき
M K あおぞら教室

さくら組

『あっ晴れ！もも太郎体操』の集まりの場で出会った仲間がメンバーになった活動。チームの代表のお宅の一角でコーヒーやお菓子を食べて皆が楽しみながらできる活動をしています。

認知症について理解を深めたい方

「認知症サポーター」になりませんか？認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を見守る応援者・理解者です。認知症サポーター養成講座を修了頂いた方にサポーターとなっていていただきます。

認知症サポーター養成講座（無料）のご案内⇒



岡山市のチームオレンジ（認知症サポーター活動促進事業）は令和4年度からモデル地区で「認知症になっても自分の希望を叶える地域づくり」として取組みをスタートしました。従来は認知症の人や家族は支援の「受け手」、支援者は「支え手」と考えられており、本人より支援者の意向が強くなり、本人のニーズに合わず具体的な活動につながりませんでした。チームオレンジの取組は、まず本人に意向を聴き、認知症の人や家族と地域の認知症サポーターの「地域活動・社会参加」を一緒に考えていくことを大切にしています。

重要! 災害に備えて、できることを考えよう!

地震や豪雨などの自然現象は、人の力ではくい止めることができません。しかし災害による被害は日頃の備えによって減らすことができます。自分でできること、家族でできること、地域でできることを考えてみませんか。

近年、過去の災害を思い起こすと、平成30年7月の西日本豪雨では岡山市に初めて「大雨特別警報」が発表され、河川の氾濫、浸水被害、土砂災害が発生しました。

また、平成7年1月の阪神淡路大震災では、マグニチュード7.3で神戸市を中心とした阪神地域及び淡路島北部が甚大な被害を受けました。この時、地震によって倒壊した建物から助け出された方の8割が家族や近所の住民によるもので、消防、警察、自衛隊によって助け出された方が2割であったという調査結果もあります。いつ起こるか分からない災害に対して日頃からの備えや、近所・地域とのつながりが大切です。

☎ 災害用伝言ダイヤル171知っていますか？

被災地への通信が増加し、つながりにくい状態になった場合に、災害用伝言ダイヤルが提供されます。局番なしの「171」に電話をかけると伝言を録音でき、自分の電話番号を知っている家族などが伝言を再生できます。

災害用伝言ダイヤル操作手順



- ①171をダイヤルします。
- ②ガイダンスに従って、録音の場合1を、再生の場合は2をダイヤルします。
- ③連絡を取りたい方の番号をダイヤルします。
- ④伝言を録音・再生することができます。



吉備公民館 地域応援人づくり講座

はく

～避難所運営ゲーム「HUG」に参加して～

「HUG」とは、地震や大雨などの災害発生時に、避難所となる学校や体育館の図面を使った避難所運営シュミレーションゲームです。今年5月に吉備公民館で避難所運営ゲーム「HUG」が開催され、中学生を含む地域の方、約50名が参加しました。各グループごとに災害関連死を防ぐ、命を守ることを最優先に考えながら、避難者の避難場所を考えていきました。参加して、災害時にどう対応していくのかを事前に地域で考えておくことの重要性を感じました。また参加した中学生からは「私たちは中学生ですが、災害時に自分たちにもできることはたくさんあると思うので、できることから地域に貢献したいです」と感想が発表されました。いつ起こるか分からない災害に対して、地域の中で顔の見える関係をつくることで、SOSをだしやすい環境が命を守ることに繋がっていくことを実感しました。

