

こんにちは!

地域包括支援センター通信です

地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域でその人らしい生活を送ることができるように総合的に支えています。

◆公民館では介護予防のため運動サークルやっています。◆

字・自治会	曜日	時間
東風平	毎週月曜日	10:00~11:30
伊覇	毎週月曜日	10:00~12:00
屋宜原	毎週木曜日	13:30~14:30
富盛	第2・4木曜日	14:00~15:30
志多伯	毎週月曜日	10:00~12:00
当銘	毎週木曜日	10:00~12:00
小城	毎週水曜日	14:00~16:00
宜次	毎週火曜日	10:00~12:00
外間	毎週木曜日	09:30~11:30
友寄	第1木曜日	10:00~12:00

字・自治会	曜日	時間
第一団地	毎週月曜日	09:30~11:30
白川ハイツ	毎週月曜日	10:00~11:30
大倉ハイツ	毎週木曜日	10:00~11:30
友寄東ハイツ	毎週火曜日	14:00~16:00
世名城	第2・4木曜日	10:00~11:00
具志頭	毎週金曜日	10:00~12:00
大頓	毎週水曜日	10:00~11:30
玻名城	毎週月・木曜日	10:00~11:30
安里	毎週木曜日	15:00~16:00

◆その他サロン等やっています。詳しくは生活支援コーディネーターにお尋ねください。
TEL:098-998-4000 (社会福祉協議会)

これからの人生を考える“命しるべ”

最期まで 自分らしく 楽しく生きるコツ♪

もしもの時のために、望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取り組みを「人生会議」と呼びます。

あなた自身が自分らしく生活していくことについて考えるきっかけや、またご家族やあなたの大事な方・信頼している方、あるいは医療・介護関係者と話し合うきっかけとして、このパンフレットを活用してはいかがでしょうか。

(八重瀬町包括支援センターに置いてあります。)

資料の閲覧は二次元コードを読み込み、メニューの「各種資料ダウンロード」からご覧になれます



南部在宅医療
介護支援センター



《お問い合わせ | 八重瀬町地域包括支援センター(社会福祉課内) | TEL:098-998-9598》
メールアドレス:hokatsu@town.yaese.lg.jp

減塩は **血圧の改善** に効果あり!! **保健センターだより** No.4

少しの工夫で減塩はできるんです!!

主食はごはんを選ぶ

白米	食パン1枚 (6枚切)	そうめん
塩分 0g	塩分 0.8g	乾) 1束 (50g) 塩分 2.9g
		ゆで) 150g 塩分 0.5g

食パンにバターをぬったり、麺類の汁を飲むことでさらに塩分を多く摂取してしまいます。主食はご飯がオススメ!

麺類の汁は残す

汁も全部飲んだ時 塩分 3.7g

各食材の塩分量
 麺 (230g) 0.9g
 かまぼこ (20g) ... 0.4g
 紅しょうが 0.1g
 汁のみ 2.3g

沖縄そば

汁を半分残すと... 塩分 2.6g

汁を半分残すだけで **-1g** の減塩に!

調味料は食材の表面につける

調味料を食材の表面につけることで、舌に直接塩味を感じやすくなります

肉や魚を焼く時	おひたし

焼き目をつけてから塩を振る。魚の臭みはお酒につけて解消!

食材から水分が出てくるので、味付けは食べる直前に!

汁物は具たくさん♪

味噌汁 塩分 1~2g

野菜を多く入れることで...

- ① 野菜のうまみで味噌の量が少なくすむ
- ② 具たくさんにすることで汁の量も減る

味噌汁は塩分量が多いので1日1杯が目安です!



だしを効かせる

だしの旨味で塩味が少なくても美味しい!

	かつおぶし		にぼし
	こんぶ		干しいたけ

※顆粒だしは食塩を含んでいるので、減塩の商品を活用してみましょう!

香辛料や香味野菜を使う 酸味を活かす

薄味の 物足りなさを解消!

食事のアクセントに!

	CURRY		わさび		しょうが		からし
	唐辛子		レモン		酢		

唐辛子・カレー粉・コショウ しょうが・しそ・ネギ等

レモン・酢 シークワーサー

【お問い合わせ先】 八重瀬町保健センター ☎098-998-1149