

グループ桂台通信

第164号 2011年5月
発行 グループ桂台
責任者 中村涼子
電話・FAX 894-2735

〔グループ桂台は生活支援の非営利団体です〕
事務所: 〒247-0033 横浜市栄区桂台南 1-9-2
グランボア 湘南桂台自治会事務所内
URL <http://www.katuradai.com/katsuradai.html>

目次

- 1面: 第15回定期総会報告、協力会員・賛助会員の募集
- 2面: 勉強会報告「高齢者向け食事の調理実習」
- 3面: 健康アドバイス わがまちの名医から 高血圧症その1
- 4面: 4月度活動実績、ひとりごと他

第15回グループ桂台定期総会報告

代表 中村涼子

総会に多数ご出席頂きまして有り難うございました。総会は和気あいあいとした雰囲気の中で粛々と進み、第1号議案から第6号議案まで全て承認されましたことをご報告いたします。

平成22年度の生活支援活動時間は前年度に比べて少し減少しましたが、地域の皆様からは安心して任せられると嬉しい評価をいただいております。

活動時間について考察いたしますと、一つは、以前は1回の活動時間を2時間単位で訪問することが多かったのですが、22年度は1時間30分で訪問することが多くなったことと、ゴミ捨て等は30分単位でお引き受けしていることなどがありました。

二つ目の理由としてあげられることは、老いた親が日常生活上困難を感じるようになったとき、お子さん方が買い物や掃除に来られる傾向があります。本当に恵まれている地域だと感じております。

三つ目の理由としては、健康上の理由から当会のサービスを利用していた方が、健康を取り戻され私共が訪問する日が徐々に少なくなっていくという嬉しいことがおこっています。

しかし、中には高齢化により様々な病気や故障が起こり、病院通いが増加した方々もおられます。また子育て支援にはできるだけ協力したいと思っておりますので、急な依頼にも対応してまいりました。協力会員の皆様にはさらに自己研鑽に努めていただき、地域の福祉の向上にお役に立ちたいと思います。

総会終了後、当会副代表の牧恵代さんに「賢い消費者になるための心構え」について事例を交えながら講演いただきました。牧様有り難うございました。牧様には、当会が発足した2ヵ月後から毎月「ご用心ご用心」を連載していただきました。14年間掲載された詐欺商法についての数々の事例は、きっと皆様のお役に立てたのではないのでしょうか。今回じかにお話しをお聞きして、詐欺に引っかからないように、日々心して暮らさなければと再確認しました。



協力会員・賛助会員を募集しています！



協力会員：利用会員のお宅でお手伝いができる方

賛助会員：協力会員として活動はできないが、グループ桂台活動の趣旨に賛同していただける方

問合せ：グループ桂台事務所 ☎894-2735 月～金 午後1～4時（祝日・第3金曜日を除く）

高年齢者向け食事の調理実習

3月5日、桂台地域ケアプラザ栄養士の高橋美江子さんを講師にお招きし標記の勉強会を行いました。高橋さんは、「朋」や「径」に通所している障害のある方々や、桂台地域ケアプラザのデイサービスのお年寄りへの食事づくりに携わっておられます。

私たちは、高齢になっても毎日の食事は美味しく、できるだけ自力で食べたいものです。そのためには食べ方・食べさせ方の工夫も必要です。その様々な工夫について教えていただきました。

部屋に入るとテーブルの上には、高橋さんがすでに作られた様々な形態の食事「豚肉の生姜焼き」が並んでいました。生姜焼きは、「常食」「常食をきざんだもの」「常食を刻んだものにとろみをつけたもの」「圧力鍋で軟らかくしたもの」「圧力鍋で煮たものをきざんだもの」「さらにとろみをつけたもの」「圧力鍋で調理したものをすりつぶしてとろみをつけたもの」等です。噛む力が衰えた人の状態に合わせて、このような形態に調理したものを実際に見、味見をしました。



高橋さんのお話の中から参考にしたい事柄を紹介します。

- ◆ミキサーやフードプロセッサー、すり鉢などを上手に使い分ける。
- ◆生姜焼きは、豚もも肉だけではなく、別の部位を使うことでさらに食べ易くなる。
- ◆普通に煮たもの、クタクタに煮たもの、圧力鍋で煮たもの、すりつぶしたもの等、いただく人の状態に合わせて工夫をする。
- ◆その人の状態により常食を食べ易い大きさに切ったり、調理前に包丁で肉に切り込みを入れたり等の工夫をする。
- ◆てんぷらは、さっとお湯に通すことで食べ易くなる。

- ◆パン粉は、出来合いのものをさらにカッターにかけて細かくすると食べ易い。
- ◆高齢者は飲み込みが悪いので食べ物を噛むと、汁（水分）だけが先に落ちて行き、かすが口の中に残ってしまっていて、いつまでも飲み込めないでいることがある。そのような場合には、片栗粉などでとろみをつけた食事にする食べ易く飲み込み易くもなる。
- ◆おかゆをフードプロセッサーにかけるとのり状になり、食べるのどに張り付いてしまうので、おかゆやご飯を炊く時にはゼラチンを少し入れて炊くと食べ易くなる。
- ◆ソースなどは、水で割って薄くとろみをつけて利用する。
- ◆とろみには、寒天、ゼラチン、片栗粉がある。現在は手間いらずで簡単に使用できるものが介護食売り場に置いてあるので是非利用して欲しい。



調理実習では3班に別れ、それぞれに肉じゃがを作りました。面白いことに三者三様の切り方

が見られ、食べ易さ、煮易さ、味付けなどの観点から考えたとき、やはり工夫が必要だということを感じました。高齢の方が食べ易い形、大きさ、味付けについて再確認することができ、たいへん良い勉強会となりました。

今後は、これまで以上に安全で美味しく、満足して食べていただける食事を作りたいと思います。

高血圧症・その1

日頃、大変お世話になっている進藤捷介先生（医療法人・進藤医院院長）から、健康に過ごすためのアドバイスとして、4回の連載で高血圧症の話をしていただきます。

ご期待ください。

1 血圧の測定（家庭血圧）

朝、起床時に1回だけ計る。この時高ければ夜間の血圧が高く、寝ている間や起床直前に脳出血や脳梗塞を起こし半身不随や心筋梗塞になりやすい。深呼吸をしたり、2〜3回測って低くなっても安心をしてはいけない。

高血圧は、主に体質によるものです（本態性高血圧）

この体質からの高血圧が、高血圧症の90%を占める。残りの10%は、他の病気などが原因で起きる高血圧症である。

2 体質型は（本態性高血圧）

遺伝型が60% 環境型が40%

(1) 遺伝型の体質（張り切り型）

両親、父母のどちらか、祖父母などの血縁者に高血圧の方がいる。

男性は、働き盛りから高血圧症が出てくる。

女性は、更年期が過ぎると、突然高血圧になる。若い頃は低血圧でも、更年期以降高血圧になる。更年期以降は油断大敵。

性格 完璧型の方

一日中、休まず仕事をして、かつ、仕事を完璧にこなす人。

何かをしていないと気が済まず、仕事を探してでもする。

サボること、休むことは「悪」と思っている。

その割りに疲れない。

早く早くとあせって、がんばって、完璧を求める。

(2) 環境型

子供の頃から食塩摂取が多い。親が血圧が高いと、料理の味が濃くなり、その子供も味が濃いものが好きになり、早くから高血圧になる。

3 疾患型

腎臓病、ホルモンの病気、睡眠時無呼吸症候群、脳幹部の血管圧迫、薬物性などで高血圧になってしまったタイプである。

治療については、次号でお話をします。



進藤捷介先生

会員のみな様へ

《活動会員のチケット精算日》
5月31日(火)午後1時~5時



*ご寄付ありがとうございます

S様 H様 峰島数子様 細見ふく様

《健康診断》

細菌(検便)検査(費用は全額会が負担します)

- ・検査キット受け渡し日
5月31日(月)までに事務所で受け取ってください
- ・収集日:6月21日(火)
事務所前で担当の古田さんにお渡しください
午前8時30分~9時まで 時間厳守

胸部X線(会から一部補助があります)

- ・進藤医院 6月30日(木)までに受診
事務所にて受診用紙を受け取り持参すること
- ・栄区の肺がん検診でも胸部X線検査ができます

地域のみな様へ

5月ミセコン(ミセコンサート)

日時:5月28日(土)午後2時から

場所:イトーヨーカ堂桂台店2F

出演:B. B. Q.

サファリパーク Duo

(少年と少女二人のトランペットとピアノ)

曲目:アメリカンフォーク、上を向いて歩こう他



B. B. Q.

4月度会員数・活動実績

(平成23年4月30日現在)

会員数		
協力会員	利用会員	賛助会員
93名	100名	107名
活動実績	利用者数	21名
	活動員数	24名
家事支援(掃除・料理)	109件	146.0時間
介助(通院等)・介護	10件	17.0時間
その他	4件	12.0時間
合計	123件	175.0時間
事務局電話当番	19件	57時間

- 4/02 「栄っ子元気まつり」中止の周知当番
- 4/03 湘南桂台自治会総会資料印刷
- 4/04 湘南桂台自治会総会資料製本
- /05 湘南桂台自治会総会資料製本
- 4/09 役員会
- 4/11 コーディネーター会議
- 4/12 グループ桂台通信4月号発行
- 4/13 会計監査
- 4/14 グループ桂台総会資料印刷
- 4/16 サロン運営委員会
- 16 ミセコン実行委員会
- 4/17 緑区「サロンふらっと」訪問
- 4/18 グループ桂台総会資料製本

活動報告

ひとりごと

我が家のビーグル犬は獵犬であるが一見癒し系でかわいいので生後4カ月から飼い、あつという間に15年経ち、老犬の域に達し目耳が弱くなった。最初は犬の為に朝夕散歩をしていたが、その後は我々の健康や生活のリズムの為に定時、散歩に連れ出すので使役としての散歩犬になった。今では約150段の階段を一気に登り、天園を往復するほど元気である。獣医さんの話では老犬であるから散歩は適量にとのこと。

16年以上長生きし表彰されるのは登録した全体の0.1%程度だそうである。先日、食欲がなくふらふらしているの、初めて獣医さんに診てもらおうと39度の高熱で注射をしてもらい、翌日ようやく元気になってホッとしたが、もしもと思うと今後どうしようかと不安になった。



今日も住宅街を手綱を締めて拾い食いしない様路面を注視しながら(樹木・花を眺め、少年野球を観て元気を貰い)、愛犬と目が合うと「元気だせ」「長生きしろよ」と言い聞かせながら家路につく毎日である。

T・K

編集委員:中村(涼)・佐藤(恵)・天明(清)・奥山・鈴木(靖)