



平成 26 年 7 月
第 111 号
編集 小玉

サンショウにゆうす

(発行)2014 年 7 月

秋田市山王沼田町6-29

カルディア山王1階

TEL:018-874-7441

FAX:018-863-9870

ご注意!

「栄養失調太り」

・そうめん 2 人前
なんと約 700kcal

夏バテのせいで痩せてしまう…よく聞きますが、**逆に太るとは!?** 暑くなるとそうめんはじめ麺類等の炭水化物中心になる事が多いですが、**カロリー**をたくさん摂っても**糖質を燃焼させる栄養素が不足している**と**上手に消化できない**んです! **タンパク質・脂質をバランス良く一緒に**摂取しないと**栄養失調状態**になり、しかも**太ってしまう**…**なーんて事が起こってしまう**んですよ。



神戸市では今年度、**要支援・要介護認定を受けていない高齢単身・夫婦世帯**を対象に、「**手すりの設置**」や「**段差解消**」等のバリアフリー化工事費の一部を補助するとの事で、市内在住の**65歳以上の単身、または夫婦のいずれかが65歳以上の夫婦世帯**が対象となっているようです。世帯全員が要支援・要介護認定を受けておらず、**世帯年収が700万円未満**で**市民税を滞納していない**というのが条件だそうで、「**浴室・洗面所**」「**トイレ**」「**玄関**」「**廊下・階段**」の**4ヶ所**の手すりの設置や段差解消等のバリアフリー化の一部を補助してくれるとの事。ただし、**補助額は4ヶ所各6万円**で**合計18万円**が上限で、**同市では事業に2700万円**を計上して来年の3月31日まで受付し、予算額に達し次第締め切るそうです。財政力のある神戸市だからこそこの制度ですね。**神戸の皆さん!**



これがホントの「介護予防」!

是非ご利用して下さいね!



転ぶ前に「手すり」をつけましょう!



お金持ちっていいな!!



「ずっと、住み続けたい…」

ある自治体の「現在住んでいる住宅に不安な点がありますか?」というアンケート結果で「**住宅の設備(バリアフリーでない)**」が、**実に 80%近く**ありました。**安全に暮らしたい…はもちろんですが、一番は住み続けたいとの願い**だそうです。ある「**介護日記**」より…**ジちゃんが何回も転ぶので手すりを付けた。家に傷を付けるのが嫌でいい顔しなかった。でもジちゃんは手すりを使ってる。それでもいい顔はしない。でもやっぱり使ってる…。(終り)**「手すり」って、ホントにいいもんですね~



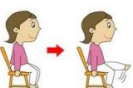
「めかづけ」に注意!?

めれた所・かいだん・かたづけしてない所、

これらが一番**転びやすい**箇所と

言われています。一般に**50歳を超えると**転びやすくなる人が少しずつ増えてきます。

脚力や**バランス能力の衰え**など、体の異常を知らせる警告サインであり**生活環境と自身の体の両方を改善**する心掛けが必要です。



★ **椅子に座って「もも上げ」や足を伸ばして空中に文字を書く「足文字」が効果的です!**



★ **気温があがる**これからの季節は**スリッパを止め裸足になり、足の裏や指で感じる事により良い刺激となり感覚も磨かれます!**