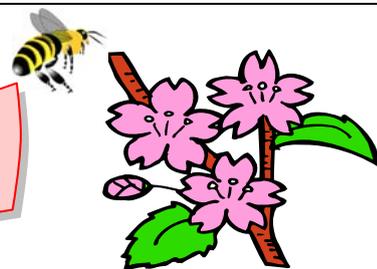


はちみつ便り



〒123-0845 足立区西新井本町2-23-1 TEL03-3856-6511



災害対策～備えあれば憂いなし～

平成23年3月5日、「災害対策」をテーマに介護者教室を開催致しました。足立区の災害対策課より講師をお招きし、足立区の災害対策や便利グッズ等の紹介など、大変興味深いお話をして頂きました。その中から便利グッズの一例を紹介致します。



【被害を最小限に・・・】

阪神淡路大震災では、家屋の倒壊や家具の転倒による圧死が原因で多くの方が犠牲になりました。

これは、家具の幅に合わせてハサミ等で簡単にカットすることができる家具転倒防止板です。

【3日間過ごせる備えを・・・】

災害発生から3日間（72時間）を経過すると救命率は大きく下がる為、それまでは物資等の移送よりも、人命救助が優先されます。3日間生活できる保存食の備えをしておきましょう。

足立区では家庭用防災用品を特別価格であっせんしています。

東京都葛飾福祉工場 足立区あっせん係:3608-3541



※この度の震災により、お届けにお時間がかかる場合があります

都市型軽費老人ホーム 開設

今年4月、足立区に都市型軽費老人ホームが開設しました。一昨年、群馬県内の高齢者施設で起きた火災事故を受けて、国が所得の低い高齢者でも安心して利用できるよう都市部に整備した施設です。軽費老人ホームとの違いは民間の施設であるが申し込み等には区が関与をする事と定員が20名以下で小規模な施設である事です。東京都では、3年間で2400人分の施設の整備を目指しています。

【都市型軽費老人ホーム（東京都モデル事業）のポイント】

- ・ 医療、介護が必要となった時に、状況に応じて最適なケアを受けられます。
- ・ バリアフリー、最新の設備で快適な生活空間を提供します。
- ・ 24時間対応のシステム。
- ・ 専門職員が生活の悩み等相談をお受けし、解決に向けて支援をします。

新規あんしん協力機関を紹介します

- ★郵便事業株式会社（郵便局）足立西支店
- ★千代田セレモニー西新井ホール

- ★産経新聞（西新井SC）
- ★朝日新聞（ASA大師前）

今回ご登録頂いた『千代田セレモニー』の
小室氏へインタビューを行いました！



登録したきっかけは何ですか？

あだち広報を見てあんしんネットワークのことを知り、業種柄地域に密着しているため、何かお役に立てることがあればと思い登録しました。



登録をして変わったことはありますか？

ご高齢の方と関わることがとても多いため、登録してからは職員みんなの視点や意識が変わってきたと感じます。



連絡会に参加したご感想は？

皆さんとても熱心に話しをされ、色々なことに耳を傾けている姿がとても印象的でした。



地域の方へメッセージをどうぞ！

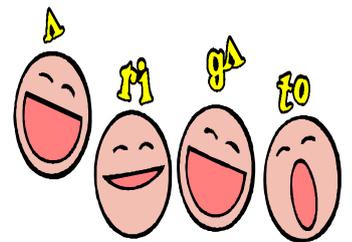
地震があり、改めて日頃から地域との結びつきは大切なのだと感じました。今後も地域に根付き、あんしんネットワークとしてお役に立てればと思っています。



～ 認知症 O×クイズ ～ （答えは一番下にあります）

認知症予防～食事編～

- Q1: お魚よりお肉を食べたほうが認知症にならない。
- Q2: 野菜や果物は食べなくても認知症にはならない。
- Q3: ラーメンのスープは最後まで飲んで良い。
- Q4: 固いものは食べにくいから、軟らかいものだけ食べていれば良い。
- Q5: お酒は適量を守り、飲まない日を設けることは良い。



- A1: X サバ、秋刀魚、いわしなど青魚は良質の油脂類であるため、動脈硬化を防ぎ、認知症を予防できます。1日1匹程度摂るようにしましょう。
- A2: X 赤ピーマンやアセロラなどにはビタミンCが多く含まれます。ビタミンCは抗酸化物質と呼ばれ、脳血管のサビを防いでくれます。
- A3: X ラーメンのスープには多くの塩分が含まれています。塩分の摂りすぎは高血圧の原因となり、動脈硬化を進行させ、脳細胞のダメージを引き起こします。結果として認知症を進行させます。1日10グラム以下を目指しましょう。（高血圧の人は一日7g以下が目標）
- A4: X よく噛むことにより、記憶の中核である海馬が活性化します。適切な義歯装着などにより固いものが食べられるようにしましょう。
- A5: O アルコールの多飲は栄養バランスを崩すだけでなく、認知症発症のリスクを高めます。日本酒なら1日2合程度、休肝日を設けながら適量を守りましょう。