



# みみより広場

発行・問い合わせ  
福祉保健情報ニュース編集委員会  
(西福祉保健センター・福祉保健課)  
電話：320-8437  
FAX：324-3703



アーカイブはWebで

「みみより広場」は高齢者の皆様に身近な福祉保健の情報をお届けするため平成15年7月から年4回発行しています。6月を迎え、気温や湿度が変わる頃です。健やかに過ごすための情報をお届けします。

## まちのお元気さん

今回ご紹介する「まちのお元気さん」は、浅間町にお住いの奥石英子(こしいし えいこ)さん。今年で90歳を迎えます。



奥石さんは、平成22年から浅間台地域ケアプラザでボランティア活動を始め、今年で16年。

ボランティア活動を始めたきっかけを伺うと、「定年後、退屈になったので何かはじめたいなと思った時、『ボランティア募集』のチラシを見かけたから。」と笑顔でお話してくれました。

そんな奥石さん、若い頃は、大好きな舞台での活動を夢見て、劇団四季にも所属していた元舞台女優！そのころは仲間と一緒に舞台を作り上げる日々がとても楽しかったと仰います。

結婚を機に舞台でのお仕事を辞め、横浜に越してからは、歌舞伎やミュージカルなど今も観劇を楽しむのが大きな喜びとなっているとのこと。

お元気の秘訣を尋ねると、「お食事」と即答されました。料理の腕前はプロ級で、魚と野菜を中心にバランスの良いお食事を心掛けています。

これからも大好きな舞台を見るために、ボランティア活動は無理せず足腰を元気に、お過ごしください。

取材・記事：浅間台地域ケアプラザ

## ♪いきいき健康レシピ♪



### ★ズッキーニの彩りサラダ★



食感を楽しめる、簡単減塩サラダです！

～作り方～

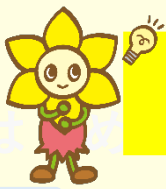
- ① ズッキーニと人参をピーラーで薄く削る。
- ② ハムは半分にして1cm幅に切る。
- ③ ボウルに①と②を入れ、Aを入れてサッとあえる。
- ④ 器に盛る。

材料(2人分)

ズッキーニ	1本
にんじん	1/2本
ハム	4枚

A	マヨネーズ	大さじ1
	レモン汁	小さじ1
	こしょう	少々

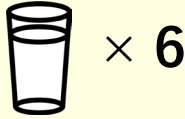
☆レシピ紹介者：西区食生活等改善推進員  
(ヘルスマイト)藤棚グループ



# 暑い夏を乗り切る！熱中症予防

## 其の一 水分補給

- のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給しましょう  
一日あたり1.2リットル（コップ約6杯）が目安です



※医師の指示がある人はそれを守りましょう

## 其の二 体力を保つ

- 1日三食、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠を
- たんぱく質を食べて、筋肉量を保ちましょう



※医師の指示がある人はそれを守りましょう

- 筋力を落とさないよう、家の中でも体を動かしましょう  
簡単な体操などがおすすめです



## 其の三 持病の管理

持病がある人は、医師の指示のもと治療し、体調管理をしましょう

## 其の四 エアコンを上手に使う



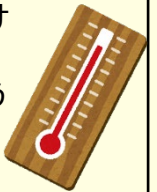
- 熱中症は部屋の中でも発生します  
部屋の中での死亡者のうち、約9割はエアコンを使っていなかったという統計データがあります  
(R2夏 東京都監察医務院データ)  
温度や暑さ指を確認し、エアコンを使いましょう

- 涼しい場所・施設も活用しましょう

## 其の五 温度計を置く




- 暑さを感じなくても温度が上がっている場合があります  
温度が上がったらエアコンをつけるなど、注意しましょう

- クーラーの設定温度だけでなく、実際の温度を温度計で確認しましょう



# 暑い夏を乗り切る！食中毒予防



料理の前	料理中	食べる時
<ul style="list-style-type: none"> <li>■手は石けんでよく洗いましょう</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>■生の肉・魚と、生で食べる野菜などは調理器具を分けましょう</li> <li>■中までしっかり加熱しましょう</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>■作った料理は、早く食べましょう</li> <li>■残った料理は、冷蔵しましょう</li> <li>■時間が経ちすぎた料理は、食べるのを控えましょう</li> </ul> 

暑い部屋に出っぱなしはあぶないよ！  
早めに食べてね

## 保管温度と食中毒菌の関係

10℃より低い	10℃～60℃	60℃より高い
○菌が増えにくい	×菌が増えやすい！	○菌が増えにくい



## 【この記事の担当】

暑い夏を乗り切る！熱中症予防…西福祉保健センター健康づくり係 045-320-8439  
暑い夏を乗り切る！食中毒予防…西福祉保健センター生活衛生課 045-320-8442