

# サンファミリア米沢 地域包括支援センターだより

令和3年冬号

発行：サンファミリア米沢  
地域包括支援センター

こんにちは。  
サンファミリア米沢地域包括支援センターです。



私たちがお話を  
伺います

センター長 鈴木 藤雄 (社会福祉士)  
竹田 郁恵 (主任介護支援専門員)  
後藤 富男 (社会福祉士)  
高橋 恵美 (看護師)

○介護保険の具体的な手続きやサービスの  
ことを教えてほしい。

○高齢の家族が認知症かもしれない。

○高額な商品の購入を強く勧められた。

などなど・・・

高齢者の生活に関わる様々なご相談を  
お受けしております。気になることが  
あれば、まずお電話ください。

営業時間 午前8:30～午後5:30  
(土日祝祭日休業)

サンファミリア米沢地域包括支援センター  
塩井町塩野520

☎26-8170

担当地区【中地区】：駅前1～4丁目、大町1～5丁目、城北1～2丁目、  
中央1～7丁目、東1～3丁目、松が岬1～3丁目、丸の内1～2丁目、  
門東町1～3丁目、相生町、徳町、塩井町塩野、塩井町宮井、大字塩野





# 免疫力アップでこの冬も 元気に乗り切りましょう！

冬の寒い季節はインフルエンザや風邪、ノロウイルスなどの感染症も心配です。手洗いやうがい、マスクの着用をしながらウイルスに負けない体づくりに取り組みましょう！



免疫とは・・・

体内に侵入した細菌やウイルスを攻撃し、自分の身を守ってくれる防御システムのことを言います。

## ・栄養バランスのとれた食事

腸内の善玉菌を増やす事で、免疫力を高めた  
り感染を予防したりします。ヨーグルトや大豆  
製品、食物繊維を意識して摂るようにしましょう。



## ・適度な運動



寒い冬は家に閉じこもりがちですが、**適度に運動をする**  
ことで体温の上昇や肥満予防にもつながります。



気温差があると、脳や心臓への負担がかかりやすいです。  
運動時は寒さ対策や汗をかいた際はそのままにしないようにしましょう。

## ・質の良い睡眠



毎日、決まった時間に起きて決まった時間に寝る。  
寝酒をしない、寝る前にTVやスマホを見ない。

笑うことで血流も良くなります。  
毎朝、鏡の前で身支度をする時にニコッと  
口角を上げて笑ってみましょう。



免疫力UP  
メニュー

## やわらか簡単「とりつくねの甘辛焼き」

【材料】1人分

【作り方】

A: つくね	B: たれ
鶏ひき肉…100g	醤油…小さじ2
木綿豆腐…30g	砂糖…小さじ2
※にんにく…少々	みりん…小さじ2
※しょうが…少々	
※長ネギ…少々	
日本酒…大さじ1	
片栗粉…大さじ1	
パン粉…大さじ2	
マヨネーズ…小さじ2	

- ①Aをよく混ぜ合わせ一口大にまとめる  
※みじん切り
- ②フライパンで弱火から中火で両面を焼く
- ③合わせたBを絡め火を止めて完成

<1人当たりの栄養量>

エネルギー	444kcal
たんぱく質	22.5g
塩分	1.8g

