

高齢者相談センター
どいむだより
 2019年度 冬号 (第26号)

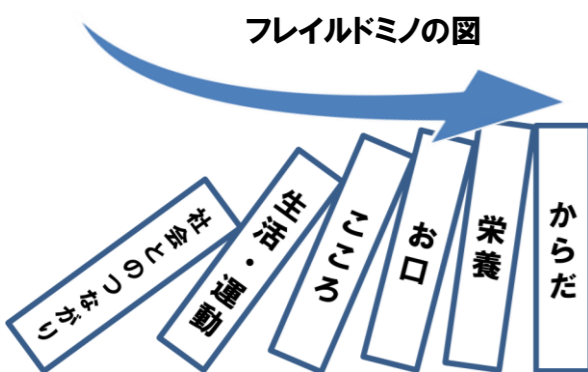
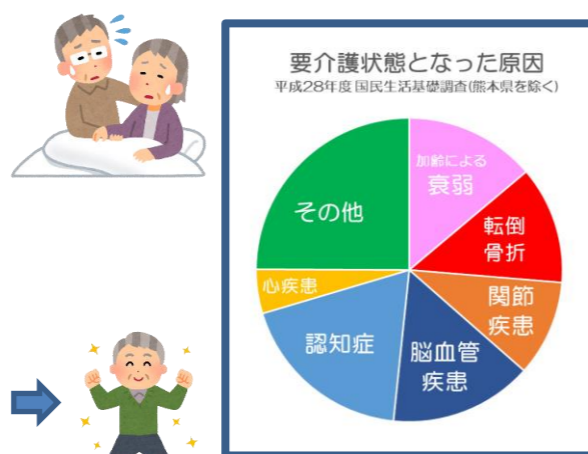
高齢者相談センターどいむ
 三原市中之町6丁目31番1号

電話 61-4410

高齢者相談センターどいむでは、**高齢者の日常生活上のあらゆる相談**に応じています。お気軽にご連絡ください。(相談は無料です)

「**住み慣れた地域で暮らす**」を考える

- **介護予防** が大切です！
- ・ 介護が必要となった主な原因
 ロコモティブシンドローム 36.5%
 (加齢による衰弱+転倒+骨折+関節疾患)
 認知症 18.7%
- ・ フレイル(虚弱な状態)の **予防** が大事!!



自助努力は大切ですが、自分で意識を持って取り組み続けられる人はごくわずか！
 身近な場所で集いの場をつくり一緒に取り組むことが大切です!!

- **介護予防** の取り組みの例 「いきいき百歳体操」
 → 週1回集まって行う筋力運動
- ・ 取り組んだ人の声・・・楽しみが増えた、膝痛が治った、体力が維持できている など
- ・ 課題・・・週1回集まるのが負担、リーダーがいない、会場・設備がない など

- 認知症になっても住み慣れた場所で暮らし続けられるような**地域づくり**
- ・ まずは認知症について知り、どんな人でも住みやすい地域づくりをしましょう。
- ・ **認知症サポーター養成講座**の受講、地域での**見守り・声掛け**、**成年後見制度**の利用、**認知症カフェ** など

特殊詐欺について

○ **オレオレ詐欺**
 ・ 息子や孫になりすまして電話
 ・ 「風邪をひいて声が変わる」「電話番号を変えた」
 ・ 内容: **会社のお金を紛失、借金の保証人、女性を妊娠させた、交通事故示談金**など

○ **架空請求詐欺**
 ・ メールやハガキなどで身に覚えのない請求
 ・ 差出人はあたかも実在するような名称の会社や団体
 ・ 内容: **料金未納、訴訟最終告知**など

○ **融資保証金詐欺**
 ・ 銀行や保証会社など大手企業を装ったメールやハガキが届く
 ・ 内容: **簡単な審査で融資可能、無担保・低金利・保証人不要**、信用実績を作るために**先に振り込む**ようになどと記載

○ **還付金詐欺**
 ・ 公的機関職員になりすまして電話
 ・ 内容: **医療費の還付、年金の未払分支給**など
 ・ 「書面を送ったが返信がない」など突然の電話ではないことを強調
 ・ **ATMで受け取るように指示**

○ **キャッシュカード手交型詐欺**
 ・ **百貨店の店員**や**銀行協会員**になりすまして電話
 ・ 口座番号・暗証番号を言葉巧みに聞き出す
 ・ 「担当者を向かわせる」と言って**訪問しキャッシュカードをだまし取る**



怪しい電話やハガキが届いたら思い出して！
詐欺撃退のあいうえお

- あ** わてない
- い** ちど電話をきる
- い** ちど冷静になる
- う** たがってみる
- え** んりよせずに相談する
- お** 金を渡さない！

警察の相談窓口 #9110
 消費者ホットライン 188
 三原市消費者生活センター 67-6410
気軽にお電話を!!

自分は大丈夫でなく、詐欺に合う可能性があると感じ、様々な詐欺の手口を知っておきましょう。**ご家族と頻りに連絡を取り、電話に録音機をつけたり留守番電話の設定**をするなど身近にできることから始めて、三原での詐欺被害を減らしていきましょう。

裏面には健康レシピが載っています!

三原病院栄養課
木谷絵理さん監修

簡単健康レシピ 冬編

ごはん
スパニッシュオムレツ
里芋のグラタン
りんご

1食1人前
746kcal

今回は簡単に作れるように、
冷凍野菜で紹介していますが、
もちろん生の野菜でも◎



* スパニッシュオムレツ * 253kcal 塩分1.7g

材料【2人前】	
豚ひき肉	80g
冷凍ほうれん草	120g
たまねぎ	1/4個
★たまご	3個
★牛乳	大さじ3
★和風だし	小さじ1
●濃口しょうゆ	小さじ1
●塩こしょう	少々
サラダ油	適量

- ① ほうれん草は食べやすい大きさ、玉ねぎはみじん切りにする
★を混ぜ合わせる
- ② フライパンに油を入れ、ひき肉、玉ねぎ、ほうれん草を炒める
- ③ ②に●の調味料を入れ味付けをし、★を入れ、全体をかき混ぜる
- ④ たまごが半熟になったら、蓋をして弱火で約3分、ひっくり返したら完成

フライパンは作る量に合わせて、大きさを選んで下さい。2人分だと小さ目のフライパンでOKです。たまごに入れる野菜はお家にあるものでいいです。火が通りにくい物はあらかじめ下ゆでしておくのと焦げ付かずに焼けます。



* 里芋のグラタン * 213kcal 塩分 1.4g

材料【2人前】	
冷凍里芋	5個
長ネギ	1本
しめじ	1/2個
牛乳	1カップ
白味噌	小さじ4
チーズ	適量
塩こしょう	少々

- ① さといもは半解凍にして半分に、長ネギは8~10等分、しめじは石づきを取ってほぐす
- ② ①で準備した野菜と、牛乳を入れ中火にかける
- ③ 沸騰直前に白味噌を入れ、吹きこぼれないように弱火~中火で牛乳が半分くらいになるまでコトコト煮込み、塩こしょうで味を整える
- ④ 耐熱容器に入れチーズをのせて、オーブントースターで焼き色が付いたら出来上がり



チーズは適量としていますが、カロリー塩分は2人前40gで計算しています。塩分が気になる方はフレッシュタイプのモッツアレラチーズがおすすめです。とろけるチーズ1枚18gに塩分0.3gに対して、モッツアレラチーズは100gに塩分0.2gです。

* りんご * 28kcal 塩分 0g

材料【2人前】	
りんご	1/2個

- ① しっかり洗って、皮ごと食べやすい大きさに切る

りんごの皮、皮の近くには、果肉部分以上に食物繊維やビタミンCなどの栄養が詰まっています。皮の付いたまま食べられる方はぜひ皮つきで食べてください。

