

◎◎◎◎ 年末年始の 過ごし方

2016年も終わりに近づいてきました。忘年会やクリスマス、お正月に新年会など年末年始は大忙しの人も多いのではないのでしょうか。いつもは食事に気をつけていてもついつい食べ過ぎてしまう・・・そんなこともあるかもしれません。



Point
1 野菜を食べる
食事のときはまず野菜から食べることで糖やコレステロールの吸収をおだやかにしてくれます。また野菜のかさで食べすぎを防いでくれます。



2 お酒の飲み方・選び方

お酒は1日あたり純アルコール20グラムまでが目安です。

飲み会などで1日の飲酒量が増えてしまうときは前日・翌日に休肝日を作る工夫をしましょう。また空腹状態でアルコールを飲むと吸収が早くなり悪酔いや急性アルコール中毒の原因になります。

純アルコール 20g が含まれるお酒の量	
ビール (5度)	500ml
日本酒 (12～13度)	180ml
焼酎 (25度ロック)	90ml
ワイン (12～13度)	180ml
ウイスキー (40度)	60ml
酎ハイ (3度)	700ml

胃などを痛める原因にもなりますので、お酒を飲むときは食事をしながらしましょう。

痛風などの原因になる尿酸値が気になる人は、プリン体が含まれるビールや日本酒は避けましょう。アルコールには体内の尿酸を排泄しにくくする作用があるのでお酒以外での水分補給もポイントです。



3 甘いものは最後に食べる

クリスマスなど年末年始はケーキなどの菓子類を食べる機会が増えます。食べないにこしたことはありませんが、「せっかくの年末年始だから楽しみたい」という人は食後に時間を決めて食べましょう。空腹のときに食べてしまうと食べ過ぎや血糖値の急激な上昇につながるため、食物繊維やたんぱく質などを食べた後に食べましょう。また、だからと食べるのは体重が増える原因となるので要注意です。



4 果物の量に注意

ビタミン、食物繊維が豊富な果物は毎日食べましょう。しかし果糖と言われる糖質が多く含まれているため食べ過ぎには要注意！ミカンなら1日2個、リンゴなら1日3分の1個程度が目安です。



5 食事の量の調節は週単位で

夜に飲み会があるから昼食を控えるという人もいると思います。もちろん大切なことですが、控えすぎると夜の食べ過ぎにつながることもあります。食事の量の調節は翌日がオススメです。食事量にむらがありすぎると血糖値などを上げる原因になるので1日だけでなく、週単位で調節できるようにしましょう。

介護予防シリーズ No.23

高齢者への虐待を防ぎ、高齢者の人権を守りましょう

虐待はどここの家庭でも起こる可能性があります。決して特別なことではありません。他人事とは思わずに、自分や家族に置き換えて考えてみませんか。

虐待の原因やきっかけはさまざまで、介護疲れやストレス、生活苦、家族関係や家庭環境に問題を抱えている場合があります。

【具体例】

このような行為は、どんな理由があっても許されません

- 大声で怒鳴る、子ども扱いをする、ばかにする、無視、嫌がらせなどをして精神的苦痛を与える
- 必要な介護サービスの利用を妨げる
- 食事や入浴などの世話をせず、生活環境や心身の状態を悪化(低栄養・感染)させる



- 日常生活に必要な金銭を使わせない。年金や預貯金などの財産を本人の意思・利益に反して使用する



早めにご相談ください

早い段階で発見できれば、高齢者本人だけでなく、介護者(お世話をする人)を助けることができるかもしれません。身近な人が話を聞き、手を差し伸べることで、虐待の芽を摘むことが大切です。

長年の虐待に慣れてしまった高齢者は、自分から助けを求めることが難しい場合があります。



周囲の人が異変に気づき、相談機関につなぐことができれば、環境改善の糸口を見つけられるかもしれません。小さなことでも構いません、不安に思うことや心配ごとがありましたら、ひとりで悩んだり、抱え込んだりせず、福祉課の地域包括支援センターまで相談してください。

▽問い合わせ 地域包括支援センター
(☎223局3581)

- 知識や技術が足りないために介護が上手くできず、悩みやストレスを抱えている
- 仕事をしながら介護をしていて、時間的な余裕がなく、いらだっている
- 子どもや親族の支援がなく、老老介護のため、体力的な負担が大きい
- 必要な介護サービスを受け入れず、地域からも孤立している。
- 外部の目が届かない



● 排せつの失敗に対して下半身を裸にするなどの罰を与える。性的な行為

