



井戸ばた会議

11月号の★募集テーマから



冬の脅威 メタボ対策

冬の誘惑。なべ物に焼き肉、ボクもついつい食べ過ぎてしまいます。春先に5キロ増えてしまったこともあったし…。外食控え、毎日自炊。コンビニ弁当も食べないというお便り、飲み会のビールは1杯で止めるという人。聞いてて耳が痛いです…。ボクも、料理男子をめざそうかな。(また太る?) (編集部)

散歩しながらパトロール 地域に貢献、体重も減る

千葉県 Y・M 41歳

地域密着型デイの管理者です。冬の脅威…。メタボは深刻です。利用者に聞くと「寒いし動きたくない!」この時期、どこかの介護施設も外に出ることは慎重になります。インフルエンザや風邪を引いたり、

それに伴い「肺炎が心配だわ」などと悩まされます。しかし動かないと体重も増え、歩行の安定性やスピードも下がり、全体的なADLも下がります。そこで、うちの施設はこんなことをしています。「マスクをつけて、散歩しながら防犯パトロール」。ついでにごみ袋を持ち、ごみ拾いなども一緒にしています。

気がついたら防犯ができて、地域の美化にも協力できています。また、歩行することで運動にもなり、体重減と筋力アップにつながります。さらに、散歩から帰ると手洗い、うがいをすることで、良い生活の習慣ができます。最近の利用者自身から、進んでくれるようになりました。

投稿用紙のご利用 (p.41、もしくはホームページから投稿) で、掲載された方には、**1,000円の図書カード**を差し上げます。

外食を控える 料理・運動も習慣で

東京都 栗村亮 43歳

メタボになりたくないなので、食事と運動にはすごく気をつけています。まずは食事。会食や、同僚や仲間との飲み会のとき以外は、なるべく外食はしないようにしています。コンビニ弁当や、カップラーメンもほとんど食べません。

朝と夜は自炊。休日に1週間の献立を立て、下ごしらえだけしておきます。ごはんを炊き、肉や魚、野菜を切っておく。サランラップで包んだり、タッパーに入れて冷凍しておけば、あとで手早く調理できます。

献立は、例えば、朝はささみと野菜のサラダ、夜は、あじの塩焼きとわかめの味噌汁など。脂は少なく、かつたんぱく質やビタミン、ミネラルもとれるように気をつけています。

朝の出勤前も、帰宅してからも、早いときは15分くらいで作っています。料理が好きで、高校生の頃から自分や家族の食事を作っていました。お昼は、事業所の近くにある手作り弁当の店で買っています。夫婦で経

営しているところで、チェーン店のように味つけが濃くないのが気に入っています。

運動は区営のジムで。入会金もいらず、1回あたり300円で利用できます。

もう20年は通っていて、顔なじみもたくさんいる。楽しく運動できています。

飲み会の日は朝、昼食を軽く ビールは1杯で我慢

神奈川県 加藤由紀子さん 50代

地域のケアマネ連絡会で代表をしています。研修の終了後などに、講師や会の役員と飲みに行く機会は多いです。多いときは週に4日も。関係づくりはとても大事なので、できる限り参加するようにしています。

飲み会のスタートが夜の9時すぎということもあります。ビールは必須。料理も、特に若い人がいるときは、揚げ物などがたくさん出てきます。残すのももったいないので、ついつい食べてしまう。知り合いの薬剤師にそんな話をすると「ビールは

1杯めでやめたら。揚げ物も控える。太るし、痛風になるよ」と。

以来、飲み会ではビールを1杯でやめ、あとは焼酎など、カロリーの低いお酒を飲むことを心がけています。ただ食事は、相手にすすめられることもあるので、なかなか難しい。

そこで、当日は朝食や昼食の量を減らすことにしました。運動も、まずはウォーキングなどを始めたいと考えています。連絡会の会員に、マラソンが趣味という人がいて、その人は、いくら食べても飲んでも太らないからです。

利用者宅の訪問 行けるところまで自転車で

東京都 ぎゅいーん 50代

自転車が趣味です。利用者宅の訪問は、多少遠くても、なるべく自転車で回るようにしています。

担当する利用者は20名ほど。事業所がある区の隣や、さらにその先の区に住んでいる人もいます。自転車で行こうとすると、早起きしなければならぬ。おかげで、規則正し

