



ちょっとお節介な  
お弁当屋さん

# 宅配 COOK 123 新聞 月刊

2021年4月号

本部

私たちシニアライフクリエイトは、お客様の認知症予防にも積極的に取り組んでおり、本部社員及び店舗スタッフの多くが「認知症サポーター養成講座」を受講し「オレンジング」を取得、認知症の正しい知識を得たうえでお客様対応を行っております。お弁当手渡し時などに認知症の兆候が見られた場合には、担当ケアマネ等関係者様にご連絡し情報共有しております。また「ちぎり絵」を利用し、お客様と会話をすることで認知症予防のお手伝いをさせていただいておりますので、是非ご紹介を頂ければ幸いです。

## 今月の行事食 4月26日(月)夕食 「天ぷら盛合せ弁当」



- ・車海老の天ぷら
- ・きすの天ぷら
- ・さつま芋天ぷら
- ・高野豆腐の含め煮
- ・チンゲン菜と人参のお浸し
- ・一口照り焼きチキン・天つゆ
- ・筍土佐煮・くるみ味噌

天ぷらの盛合せをご用意しました。味の良い高級海老として知られる車海老の天ぷら、ふっくらとした白身の旨味が味わえるきす天ぷら、ホクホクとした食感の紅あずまを使用したさつま芋天ぷらの3種の盛合せです。かつお出汁を効かせたつゆをかけてお召し上がりください。

## 認知症を予防するにはどれくらいの運動が必要？

近年、適度な運動は体と脳神経の機能を改善し、認知症予防に役立つことがわかってきました。認知症の発症率と運動の関連性を調べた研究は数多く存在しますが、その多くで「高齢者の運動や身体活動は、認知機能の低下や認知症発症予防に効果的」という結果が得られています。

- ・まずは週に3回、「息がほとんど弾まない程度」の歩行を1日30分以上を目安に行うことが良いでしょうか？
- ・「買い物をするとき、近所ではなく少し遠い店まで歩く」少しの歩行や運動の継続が非常に効果的と言われておりますので、是非高齢者の方にご提案を頂ければと思います。

4月 その1

## 新型コロナウイルスに便乗した詐欺や悪質商法にご注意ください

新型コロナウイルスに便乗した詐欺の被害に遭う恐れのある相談が消費生活センターなどに、寄せられています。相談内容は「ワクチンの早期接種やPCR検査の連絡を騙る電話やメールが来た」というものです。

- ・高齢者宅に金銭でコロナウイルスワクチン接種の順番が買える等、勧誘する電話がかかってくる。
  - ・感染者への義援金募集協力を目的に、自宅を訪問し現金をだまし取るうとする。
  - ・コロナウイルスワクチンの製薬会社や治療薬を開発している会社の未公開株を買わないかと、儲け話をする。
- もしコロナウイルスに関わる上記の様な不審な電話がかかってきたり、不審な訪問販売だと思った場合には、冷静になって、その場で決めず、ご家族や「最寄りの消費生活センター」「警察」にご相談ください。

4月 その2

## 季節の変わり目は体調の変化に注意！



加齢により体温を調節する機能が低下しているご高齢者は、暑さや寒さに適応することが難しくなっています。特に気温の変化が大きい季節の変わり目は体調を崩しやすいため、十分な注意が必要です。季節の変わり目の体調管理はなかなか難しいものですが、生活習慣を少し変えるだけで不快な症状が和らぐこともあります。体調を崩してしまう前に、お食事や睡眠、活動量などを一度見直してみましょう。