

これって虐待…？高齢者の虐待を防ぎましょう！

介護をしていると心身ともに疲れてしまい、知らず知らず不適切な対応をしていることもあります。そんな時は誰かに相談をしましょう。また近くに気になる方がいれば、相談窓口にご連絡ください。



たとえば、次のような行動は高齢者虐待のサインかもしれません

- 不自然なあざややけどのあとが見られる。
- 何かにおびえている様子が見られる。
- 衣類が破れたり、汚れていて異臭がする。
- 必要な医療や介護保険サービスを受けていない。
- 家から悲鳴や泣き声が聞こえたり、家族からの怒鳴り声が聞こえる。
- 年金や財産収入があるのにお金を盗られた、お金がないと話している。

「虐待かな?」と思ったら迷わずご連絡ください。

相談窓口一覧

名称	担当エリア	電話番号
鶴見区役所 保健福祉課(高齢者支援)	鶴見区全域	☎6915-9859
鶴見区地域包括支援センター	茨田南・茨田・茨田東・茨田北・焼野	☎6913-7512
茨田総合相談窓口(ファミリー)	茨田南・茨田	☎6915-1717
茨田大宮総合相談窓口(ちどり)	茨田東	☎6914-7711
鶴見区西部地域包括支援センター	緑・鶴見北・鶴見・茨田西・横堤	☎6913-7878
鶴見区南部地域包括支援センター	榎本・今津	☎6969-3030

問合せ 保健福祉課(高齢者支援) 1階⑩番 ☎6915-9859

要介護者名簿の同意書を対象の方へ送付します

見守り活動や災害時の避難支援のために、あなたの情報を地域の団体や民生委員などにお知らせしてよいか、ご希望をお聞かせください。地域における日頃の見守り活動や災害時の安否確認などに活用させていただきます。

対象 支援が必要な高齢者や障がい者の方 ※対象の方には12月中旬頃に「同意書」を送付いたします。

提出方法 同意書にあなたの意向を記入のうえ、返信用の封筒に入れてポストに投函してください。

問合せ 鶴見区社会福祉協議会 見守り相談室 ☎6913-7070

食育 レシピ 朝ごはんを食べよう!

カラフルホットケーキ

※1人分エネルギー…376kcal



アレンジレシピ

★カップケーキカップ(電子レンジ可)に移し、電子レンジで約2〜3分(600w)加熱すると蒸しパンのような仕上がりになります。

余っている野菜を使ったり、粉チーズを普通のプロセスチーズに変更しても美味しく食べれます。



【撮影協力】
 浜特別養護老人ホーム
 吉野管理栄養士(中央) /
 鶴見区食生活改善推進員協議会
 茨田南校区 四方さん(左)、
 奥林さん(右)

材料(12cm/3枚分)

ホットケーキミックス	150g	ウィンナー	3本	牛乳	100cc
卵	1個	マヨネーズ	大さじ1	粉チーズ	大さじ1
ほうれん草	1/5束(40g)	オリーブ油	大さじ1	油	小さじ2
玉ねぎ	1/4個	コンソメ	小さじ1/3		

作り方

- ① 玉ねぎは薄くスライスし、ほうれん草は一口大に切る。玉ねぎ、ほうれん草を耐熱容器へ移し、電子レンジ(600W)で2分ほど加熱する。水分が出るので粗熱が取れたら軽くしぼって水気を切る。
- ② ウィンナーは食べやすい大きさに切る。
- ③ ボウルに卵、マヨネーズ、オリーブ油、コンソメ、牛乳、粉チーズを軽く混ぜ、ホットケーキミックスを入れ生地を作る。
- ④ ③の生地に①と②を入れ混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンに軽く油をひき、弱火で焼いていく。
- ⑥ 焼き色がついたら、ひっくり返してもう片方を焼く。
- ⑦ 両面が焼けたら(竹串を刺して、生地がついてこなければOK)、食べやすい大きさに切って器に盛付ける。

(レシピ提供:鶴見区食育推進ネットワーク/浜特別養護老人ホーム管理栄養士考案)

問合せ 保健福祉課(健康づくり) 1階⑪番 ☎6915-9882

大阪マラソングリーンUP作戦

「きれいなまち大阪」をめざして、大阪マラソン開催前に市内全域の清掃活動を行います。

期間 令和5年2月4日(土)~2月24日(金)

場所 市内全域
 (道路や公園、駅前広場など参加者が公共スペースの中から清掃場所を選択)

対象 団体・グループ・個人を問わず、どなたでも参加可能

締切 令和5年1月10日(火)

申込方法 FAX・持参・送付

※申込書は区役所1階行政情報コーナーや環境事業センターなどで配付

申込問合せ 城北環境事業センター 普及啓発担当
 ☎6913-3960 FAX 6913-3674

〒538-0037 鶴見区焼野2-11-1

※問い合わせ可能日時…月~土(祝日を含む)8時30分~17時



健康コラム

お酒と健康

年末が近づき、お酒を飲む機会が増える方もいらっしゃると思いますが、気をつけたいのは飲酒量。今回は、飲酒と健康の関係についてご紹介します。

お酒は適量ならば緊張・ストレスの緩和、血行促進などの効果がありますが、過度の飲酒は生活習慣病などを引き起こすだけでなく、アルコール依存症など、こころの健康も害すると言われています。

◎適度な飲酒量とは

適度な飲酒量は純アルコールで20g以内とされています。女性や高齢者、少量の飲酒で顔が赤くなったりする人は、アルコール分解速度が遅いため、10~13g程度が適当と言われています。

20gのアルコールを代謝するにはおよそ4時間かかりますが、お酒に弱い方などは5時間以上かかることもあります。

【純アルコール20gってどれくらい?】

お酒の種類	量(目安)	アルコール濃度(目安)
日本酒	1合(180ml)	15%
ビール	500ml	5%
チューハイ	350ml	7%
焼酎	100ml	25%
ワイン	200ml	12%
ウイスキー	60ml(シングル2杯)	43%

◎お酒を減らすコツ

- 飲酒前に食事をす、ノンアルコール飲料や水を飲む
- ゆっくり食事をしながら時間をかけて飲む
- なるべく薄いお酒を飲む
- 飲む(飲みすぎ)場所を避ける、早く引き上げる

料理や読書、運動など、飲酒以外のリラックス方法を見つけて実践することもオススメです。

◎まずはご相談を

アルコール依存症は、早期に治療を始めれば、それだけ治療効果が上がりやすい病気です。アルコールに関することでお困りの方は、一人で悩まずご相談ください。

■ご相談はこちら

鶴見区保健福祉センター(保健活動) ところとからだの健康相談	☎6915-9968 (月~金/祝日・年末年始除く9時~17時30分)
こころの健康センター 依存症相談員による相談	☎6922-3475 (月~金/祝日・年末年始除く9時~17時30分) ※予約制
おおさか依存症土日ホットライン	☎0570-061-999(土・日の13時~17時)
こころのアシス(相談窓口検索)	http://kokoro-osaka.jp/

問合せ 保健福祉課(保健活動) 1階⑪番 ☎6915-9968

