

西綾瀬だより

平成九年
二月号



梅見の便りもちらほらと聞かれますが、まだまだ寒い日が続きます。節分には豆をまいて寒さを吹き飛ばしましょう。

《お年寄りの食事について》

夫二 工二 食べる 美味しく 補い 味覚低下

その二

- ① 酸味を利用する。すだち、レモン、酢、梅干しなどを、焼き物や揚げ物に添えたり、その搾り汁で食べたりする。塩味をつけるとき、少量の酢を加えると、味を強く感じ、塩の節約になる。
- ② 香辛料を利用する。口の中や舌に刺激を与え、味に変化を持たせる。七味、ゴマ油、わさび、こしょうなど。
- ③ だして調理する。昆布、かつお節、煮干し、干しシイタケ、貝などの自然の旨み成分を使って調理すると、おいしさが増す。
- ④ 油でコクをだす。揚げ物や炒め物、炒り煮など、油を使うと旨みを、そのまま包み込むので、コクのある料理にしががる。

『寒い日の体温調節』

よくお年寄りで何枚もセーターを着込み着ぶくれしている姿を見かけます。必要以上の重ね着は、反対に汗をかき体を冷やします。また、体の動きを鈍くし、転倒などの事故につながります。

近ごろはエアコンが整備され、外と室内の温度差があります。冬だからと、ただ厚着をせず暖かい室内では、薄着になれるように、脱ぎ着のしやすい衣服を着ましょう。

セーターを何枚も重ね着するよりも、寒さを感じやすい肩や首にマフラーを巻くなどしたほうが、暖かく過ごせます。特に自分から暑さ寒さを訴えられないお年寄りについては介護者が体温調節に気配りしなくてはなりません。



福は内 鬼は外