



お年寄りにやさしいおもち じゃがいもと 大根のおもち

栄養価 (1人分)

エネルギー…250kcal 脂質…5.0g
塩分相当量…0.9g たんぱく質…6.1g



材料 (4人分)

【じゃがいももち】

- じゃがいも …300g
- 片栗粉 …50g
- ベーコン …20g
- バター …10g

【大根もち】

- 大根 …70g
- 白玉粉 …100g
- ネギ …50g
- えび …50g
- 塩 …小さじ1/2
- こしょう …少々
- 油 …少々

作り方

【じゃがいももち】

- じゃがいもをゆでてつぶし、片栗粉を加えよくこねる。
- まとまってきたら、千切りにしたベーコンを混ぜ込み8等分にする。
- バターを溶かしたフライパンで表面をカリカリに焼く。

【大根もち】

- 大根おろしをする。汁は捨てずに白玉粉を混ぜる。
 - ネギ、えびをみじん切りにし、①に混ぜる。塩、こしょうをして混ぜ込み8等分にする。
 - フライパンに油を熱し、中火で表裏4分ずつ焼く。
- ※ お好みでたれ(しょうゆ、ラー油)をつけて食べてもよい。

ワンポイントアドバイス

ベーコンやネギの代わりにツナやニラなどを入れてもおいしくいただけます

保健MEMO

介護状態になる原因は種々ありますが、「歯と口の健康」も大きく関係しており、口腔の状態が悪くなると、最終的には寝たきりにつながる可能性があります。口腔ケアとは、歯や口内の清掃をはじめ、食べる、話すといった口腔の機能を維持、向上させるための予防や治療をいいます。

歯と歯ぐきのための自己チェック

- 現在の状態のチェック
- 冷たいものや熱いものがしみる
- 歯に穴があり、食べ物がつまりやすい
- 歯がへいへいする
- 歯をみがくと歯ぐきから血が出る
- 歯をみがくと膿や血が出る
- 歯みがきを食後に行わないときがある
- 抜けた歯をそのままにしている
- 入れ歯が合わない気がするが放置している
- 全部歯が抜ける



今月のテーマ 介護予防

口腔ケアをはじめましょう

までは入れ歯は使わないことになっている

- ここ数年歯医者に行っていない
- ※チェックがあった人は口腔の危険信号です。歯が抜けたら義歯を上手に活用して口腔の状態を守りましょう。半年に1度は歯科医で状態をチェックしてもらいましょう
- 口腔の状態チェック
- 半年前に比べて固いものが食べにくくなった
- お茶や汁物でむせることがある
- 口の渇きが気になる
- ※口腔機能が低下しているおそれがあります。かかりつけ医、かかりつけ歯科医に相談してみましょう



- 入れ歯の状態チェック
- 義歯とかみ合わせの歯が合わない気がする
- 義歯に当たって歯肉が傷む
- 義歯がはずれやすい
- 食べ物がかみにくい
- 話しているときにかみやすさを感じる
- ※慣れるまで不都合を感じる場合もありますが、まず歯科医に相談



談してチェックしてもらいましょう。義歯が自分に合っていないか定期的にチェックが必要です

義歯を正しく使用しましょう

- 義歯の手入れのポイント
- 歯ブラシで毎食後にみがく
- 洗浄は毎食後が基本ですが、最低1日1回、就寝前に専用の歯ブラシでみがきましょう
- 口からはすして、流水に当てながら、歯の裏表、バネ(クラスプ)や吸着させる部分もしっかりとみがきましょう
- 就寝時にははずす
- 就寝時ははずした義歯は入れ歯用の容器に水または濡れティッシュを入れて保管しましょう。洗浄剤を使うとより効果的です
- ※不具合を感じたときは早めにも歯科医に診てもらい、何もなくても半年に1度は定期的にチェックしてもらいましょう

health

NAGATO

健康ガイド

長門市保健センター(健康増進課) ☎ 23-1132 Fax 23-1168
三隅保健センター ☎ 43-2444 Fax 43-2814
日置保健センター ☎ 37-5100 Fax 37-5101
油谷保健福祉センター ☎ 33-3021 Fax 33-3022

健康診査

- 乳児健康診査
- 岡田クリニック TEL 22-2717
- 3カ月児・7カ月児健康診査
- 月～金曜日 8:30～17:00
- 土曜日 8:30～12:00
- ※3/21(水)は休み
- 長門総合病院 TEL 22-2220
- 3カ月児健康診査(110日以降)
- 毎週火曜日 13:00～14:00
- 7カ月児健康診査
- 3/1(木) 15:00～14:00
- 3/1(木) 13:00～14:00
- 木村クリニック TEL 32-0008
- 3カ月児・7カ月児健康診査
- 3/13(火) 14:00～14:30
- 3/14(水) 14:00～14:30
- 友近内科循環器科医院 TEL 32-1180
- 3カ月児・7カ月児健康診査
- 3/8(木) 14:00～14:30
- 3/8(木) 14:00～14:30
- 共通事項 母子健康手帳と乳児一般健康診査受診票を持参のこと
- 1歳6カ月児健康診査
- 対象 17年8月生まれの子
- 日時 3/14(水) 13:00～13:30
- 会場 長門市保健センター
- 必要なもの 母子健康手帳等
- 3歳児健康診査
- 対象 16年2月生まれの子
- 日時 3/27(火) 13:00～13:30
- 会場 長門市保健センター
- 必要なもの 母子健康手帳等

相談

- 健康相談
- 日時・場所
- 毎週木曜日
- 9:00～11:30、13:00～15:00
- 長門市保健センター
- 3/7(水) 9:00～11:30
- 黄波戸漁村センター
- 3/7(水) 9:00～11:30
- 川尻老人憩いの家
- 13:00～15:00
- 日置保健センター
- 3/8(木) 9:00～12:00
- 三隅保健センター
- 3/12(月) 9:30～11:30
- 宇津留集落センター
- 3/20(火) 9:30～11:30
- 向津具公民館
- 3/23(金) 9:30～11:30
- 油谷保健福祉センター
- 育児相談
- 日時・場所
- 3/2(金) 9:00～11:30
- 3/7(水) 10:00～11:30
- 3/16(金) 13:00～15:00
- 長門市保健センター
- 日置保健センター
- 黄波戸漁村センター
- 長門市保健センター
- 油谷保健福祉センター

精神保健相談(要予約)

- 日時・場所
- 3/20(火) 13:00～14:00
- 長門健康福祉センター
- 予約先 長門健康福祉センター
- TEL 22-28811

禁煙相談(要予約)

- 日時・場所
- 3/13(火) 13:00～16:00
- 長門健康福祉センター
- 予約先 長門健康福祉センター
- TEL 22-28811

その他

事前の申し込みが必ず必要です

育児学級(要予約)

- 日時・場所
- 3/16(金) 13:30～15:30
- ※生徒5、6カ月児の保護者
- 3/20(火) 13:30～15:30
- ※生徒3、4カ月児の保護者
- 予約先 長門市保健センター
- TEL 23-1132

妊婦学級(要予約)

- 日時・場所
- 3/6(火) 9:30～14:30
- 3/13(火) 13:30～16:00
- 3/20(火) 9:30～14:30

- 予約先 長門市保健センター
- TEL 23-1132

3/1(木)～7(水) 子ども予防接種週間

入園・入学に備えて、必要な予防接種を済ませ、病気を未然に防ぎましょう。平成18年6月から長見すべての児童が第2期麻疹風しん予防接種の対象となりました。お子さんがより大きな集団生活を始める前(小学校入学前)に予防接種を済ませておきましょう。小学校6年生は、中学校に上がる前までに2種混合の予防接種を済ませておきましょう。

注意事項

- 予防接種に関する質問はかかりつけ医または指定医療機関へご相談ください
- 接種希望者はご予約を
- ※3月3日、4日は次の医療機関で予防接種を実施
- 岡田クリニック
- 3/3(土) 8:30～12:30
- 長門総合病院
- 3/4(日) 13:30～15:30
- 問い合わせ 母子保健係 23-1132

