

～たすけあい♡ささえあい♡わかちあい～

### 生協10の基本ケア ～知って安心 学んで安心～

「自分が住んでいた家に最期まで住む」というのは当然の権利です。  
「10の基本ケア」を介護の合言葉にして、みんなが普段のくらしの中に  
取り入れられるよう地域でひろめていきましょう。  
1～10まで順番に掲載いたします。ご期待ください。



#### 基本ケア4 「あたたかい食事をする」

10の基本ケアの第4章に「あたたかい食事をする」があります。おいしい食事とはあたたかく作りたての食事を親しい人と楽しく食べることです。また、陽性の食材といわれている「大根・人参・トマト・セロリ・玉ねぎ・ショウガ・キャベツ・キノコ類」などを食べ体温管理することが大切です。体温が平熱より1度下がると免疫力は30%以上も落ちるといわれています。リンゴやダイコンをその場でおろして食べると酵素・繊維が取れます。口から食べ続けることにもこだわりをもっています。栄養だけなら、鼻や胃から管を通して流動食や点滴で提供できますが、口から食べる行為は、単なる栄養補給にとどまらない生理学的な意義があります。

まず第一に神経系を活性化(視覚・味覚・聴覚といった様々な感覚が活性化します。第二に唾液が分泌され、「おいしい」「うれしい」といった感覚をもちます。口から全くたべなければ脳機能の低下を招きます。第三に口腔内を清潔に保ちます。噛まない唾液の分泌量が減って、自浄機能が低下し、口に雑菌が繁殖して肺炎などの病気の原因にもなります。新鮮な素材を使って作る食事を口から食べることは心身の健康のために欠かせない行為です。

社福)協同福祉会 東浦

### ならコープからのお知らせ

ならコープは、奈良市、大和郡山市、天理市の行政から依頼があり、新型コロナウイルス感染者や濃厚接触者として自宅待機されている方の買い物支援をしています。

奈良市には自宅療養者セットを昨年12月100セット、9月には150セット納品しました。大和郡山市は市職員がコープいまごで買い物をして届けられています。天理市は約60品目の食品、日用品の中から希望の品物をメールなどで注文してもらるか、または必要と思われる品物を予めセットにした「おまかせパック」をあったか便で市役所へ配達し、それを市の担当者が届けています。

### おすすめコープ商品

#### ～CO・OP たまごスープ～

そのままでも十分美味しいたまごスープ。お湯の分量を加減すると自分好みの味の濃さにできるので、こんなアレンジメニューもいかがでしょうか？

ご飯を入れて、**雑炊**に。

そうめんを入れて、**にゅうめん**に。

お餅を入れて、お雑煮風。

水溶き片栗粉または

「CO・OP顆粒片栗粉

とろみちゃん」で

とろみをつけて炒飯にかけると、

**あんかけ炒飯**に。

白身魚にかけても食べやすくなり

なりますね。

