

包括支援センターだより

第11号 H23.11.1 発行

介護ネットワーク研修会報告

平成23年9月7日(水) 町内の介護事業所に従事されている方々の知識の向上と交流を目的に研修会を開催しました。



テーマ 「糖尿病の食事療法

～糖尿病の方の食事作りの工夫とは～」

藤崎町役場福祉課健康係、栄養士の工藤秀子氏を講師に、糖尿病の治療法の中で最も重要な食事療法について講義していただきました。フードモデル(食品見本)や糖質や脂質が食品にどのくらい含まれているのかなどの展示もあり、実際に目で見ることによって改めて参加された方々は「食

の大切さ」を実感されていました。また、参加者同士のコミュニケーションも広がっていたようです。



カロリーダウンのための料理ポイント

↓ 油控えめの調理法を…材料をゆでてから炒めると少量の油で調理できます。

↓ 低カロリー甘味料の活用…砂糖の甘さやおいしさはそのままに、カロリーだけを低く抑えた食品があります。

↓ 低カロリーの食品を積極的に…低カロリーの食品を使って、上手にボリュームアップできます。

☆積極的にとりたい食品にはビタミン、ミネラル、食物繊維などの多い野菜・きのこ・海藻類など

☆なるべく控えたい食品には糖類、塩分、動物性油脂やコレステロールなどの多いアルコール・脂っこい食品・お菓子類など。

↓ うす味を心がけて…調味料にもカロリーや塩分などがあります。高いので無視できません。目分量ではなくきちんと測りましょう。

介護予防「出前講座」を希望する地域・団体等を募集中!!

【講座内容】

- 介護予防について (筋力低下予防、栄養改善予防、口腔機能低下予防、認知症予防、うつ予防)
- 介護保険について
- 高齢者虐待について
- 包括支援センターについて
- 成年後見について
- 悪徳商法について

まずは地域包括支援センター (☎65-4155) までご連絡ください。





認知症を正しく知ろう

認知症の高齢者への具体的な接し方

【今日は何日？】

今日は何日
だったかな？



さっきから何回も聞いて、
薬もきちんと飲んでいる
のかしら？

先日銀行に行ったけど、
閉まっていたと怒っていたわ。
曜日も分からなくなった
のかしら？



ポイントは、同じ立場になり、不安を取り除いてあげましょう。

今日が何日かを知りたいというよりも、今がいつなのか不安だという気持ちの現れかもしれません。何度も聞いてきますがそのたびやさしく答えてあげましょう。ただ、毎回答えるのも大変なので、日めくりカレンダーや電子カレンダーがあると良いかもしれません。

【帰り道がわからなくなる】

帰り道がわからなくて



おじいさん、
ご近所なので
一緒に
帰りましょう。

さっきから行ったり来たりして、迷子
かな？誰か知っている人に出会える
まで、様子を見ていてあげよう。

ポイントは、近所の人や地域の協力を得ることです。

玄関の戸にベルを付けるなどの工夫や、住所と名前と電話番号を書いた名刺を作って持たせたり、名札を着衣につけたりペンダントとして首にかけるなども良いと思います。普段どこに出かけているのか知っておくことや、近所の方に見かけたら声をかけてもらうなどお願いしておくことが大切です。



◎次回号でも、お世話のポイントについてお知らせする予定です。



介護予防

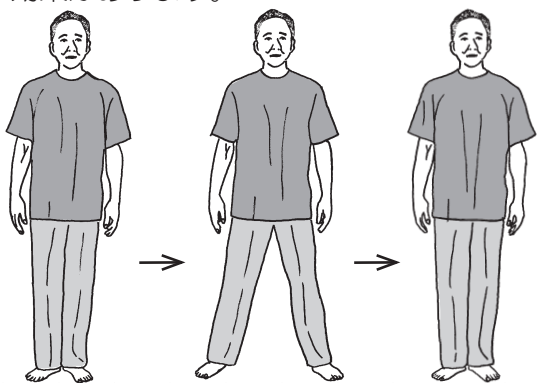
さあ 動かしてみましょう！

毎日少しずつ行うことが大切です。「忙しい」「時間がない」方などは、歯磨きをしながら、テレビを見ながら、バスや電車を待ちながら行ってみてはいかがでしょうか。

歩行能力を改善する体操

☆歩行幅の調整

- ①両足を肩幅に開き、自然に立ちます。
- ②歩幅を広くしたり、狭くしたりしながら横に歩きます。
- ③3mほどの線上を3～5回繰り返して歩きます。
※バランス能力を高め、歩行能力を改善する効果があります。



※立位バランスが難しい人は、テーブルに手をついて、または椅子に座って行いましょう。

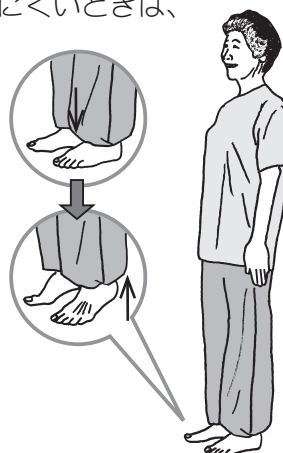
歩行能力を改善する体操

☆かかと上げ

- ①壁に向かって立ちます。
- ②かかとを上げ、3～5秒間停止後下げます。
この動作を5～10回繰り返します。

●バランスをとりにくいときは、壁に軽く片方の手を付けて行います。

※つま先の筋力アップと全身のバランス能力の向上に役立ちます。



ちょっとした時に体を動かして、気分転換を図りましょう。

脳の健康教室

物忘れの予防など脳を元気にする為には1日数分間、集中して取り組むと、より効果が上がります。

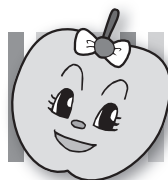
○計算してみましょう。

$16 + 4 = \square$	$16 + 11 = \square$
$4 + 21 = \square$	$15 + 12 = \square$
$10 + 13 = \square$	$27 + 16 = \square$
$15 + 7 = \square$	$3 + 31 = \square$
$20 + \square = 37$	$\square + 28 = 36$
$\square + 13 = 29$	$25 + \square = 37$

○声を出して読んでみましょう。

「丹頂」
タンチョウヅルは日本で生
れるツルで、北海道の水の多
い野原などで生活しています。
頭あたまのてっぺんが赤あかいことから
丹頂とよばれ、国の天然記念
物ぶつになっています。

ふじこちゃんのまめ情報

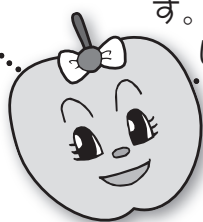


高齢者の靴の選び方

●転倒予防のための靴を選びましょう。

- ①底はやわらかい素材で曲げやすく、安定感があり、滑りにくい工夫がされていること。
- ②つま先はゆつたりとして、決して締め付けていないこと。マジックテープなどで調整できるものが便利よね。
- ③つま先の余裕が1cm位であること。大きすぎるとかかとが浮いて歩きにくいよ。
- ④ウォーキング時の靴はヒモやマジックテープなどで足に固定できる物がよいでしょう。

※お店で実際に靴を履き、店内を歩いてみることも必要です。長靴購入の時も同じですよ。



秋から冬にかけての寒さ対策

●手先・足先の冷え解消にやってみて。

- ①首、手首、足首を温かくしましょう。
- ②保温効果のために腕カバーをおしゃれに手作りしてみてもいいかも。手のひらの倍の幅と手首から肘までの長さの布を準備。筒状に縫って、上と下にゴムを通すと出来上がり。
- ③フローリングで椅子生活をしている方には、ルームシューズをおすすめします。保温効果の他に転倒予防にもなります。スリッパは危険ですよ。
- ④縮こまっていなくて、手足の体操をしましょう。手を握ったり開いたり、つま先を上げたりおろしたりしましょう。



借金や金銭トラブル・離婚などでお困りの方は法テラスへ！

借金や離婚など身近な法的問題でお困りの方や、犯罪の被害にあわれた方に、法制度や相談窓口など解決へのきっかけとなる情報をお知らせするほか、経済的に余裕のない方には無料で弁護士・司法書士による法律相談も行っています。

お近くの法テラス

●無料法律相談

☎050-3383-5552

平 日：午前9時～午後5時

(法テラス青森)

全国どこからでも

●身近なトラブル

☎0570-078374

●犯罪被害者支援ダイヤル

☎0570-079714

以上、平 日：午前9時～午後9時

土曜日：午前9時～午後5時

藤崎町地域包括支援センター

【相談受付時間】

月曜日～土曜日

午前8時15分～午後5時

【住 所】

藤崎町大字常盤字富田67-1

【電話番号】

☎ 65-4155

FAX 65-4159

