

包括支援センターだより

第27号 H26.7.1 発行

いつまでも食べる喜びを！

「食べる」ことは、私たちが生きて活動していくうえで、一番基本となることです。楽しく、しっかり食べて、はつらつとした毎日を送りましょう。



介護食って聞いたことがありますか？

けいたいちょうせいしょく
形態調整食（けいたいちょうせいしょく）といって、歳をとって食べ物をかむ力が弱くなった方や、飲み込みが悪くなった方もしっかり食べ栄養をとることが出来るように、ふつうの食事よりも食べやすいように工夫した食事のことです。

飲み込みやすくするには？（野菜編）



○ 料理はしつとりさせることが良いですよ。

イモ類などのホクホクして飲み込みにくい野菜は、牛乳やだし汁を加えるとしつとりした口当たりになり、のどのおりがスムーズになりますよ。

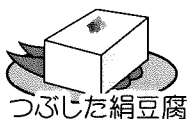
○ トロミをつけると良いですよ。

細かく刻んだものや口の中でバラバラするものは、粘り気やつなぎになる食べ物、例えばオクラ、モロヘイヤ、納豆などとあえるといいですよ。市販されているなめ茸やマヨネーズなどあらかじめトロミのある調味料を使うと、トロミと味付けが同時にできるので良いですよ。

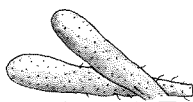
おいしく食事がいただけると、それだけでうれしく笑顔がはじけます。



トロミやつなぎになる食材



つぶじた絹豆腐



すりおろした長いも



マヨネーズ



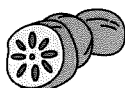
強力粉
小麦粉
1kg



みじんきりにしたオクラ



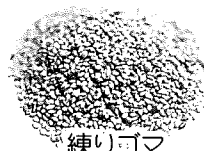
なめ茸



すりおろしたレンコン



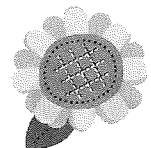
ゆでた里芋



練りゴマ



ピーナツバター



精神上的の障がいがある方が利用できます

…成年後見制度…

認知症や知的障がい・精神障がいなどで判断能力が十分でない方のために、裁判所にその方を援助してくれる人を決めてもらう制度です。その方の生活・医療・介護・福祉など、身の回りのことに目をくばりながら、本人の財産の管理や契約などの法律行為などを行い保護・支援します。



…日常生活自立支援事業…

判断能力が十分でないため、福祉サービスの利用やお金の管理がうまくできない方の福祉サービスの利用申し込み、日常のお金の出し入れ、預金通帳などのあずかりなどのお手伝いをします。



あたまの体操をしましょう

☆あいている□に入る文字を考えよう。
ヒントは下の絵だよ！

た ① ば ②

つ ん

や ば

あ い ③ < ④ ー む

み ん



☆下の表に、・・・ が
順番にならんでいるよ！
あいているところには何がはいるかな？

スタート→

	ア			
		イ	ウ	
		エ		
オ				

答えは最後のページです

学ぼう認知症

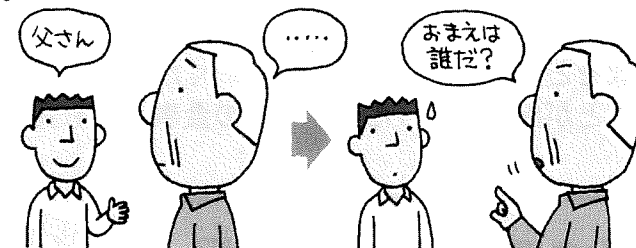


みなさんは「認知症」という言葉を聞いたことがありますか？

これからますます「認知症」の人が増えるといわれています。「認知症」について学び、みなさんと協力し、安心して暮らしやすい地域にしていきたいと思います。

1) 「認知症」と「年相応のもの忘れ」は別のものです。

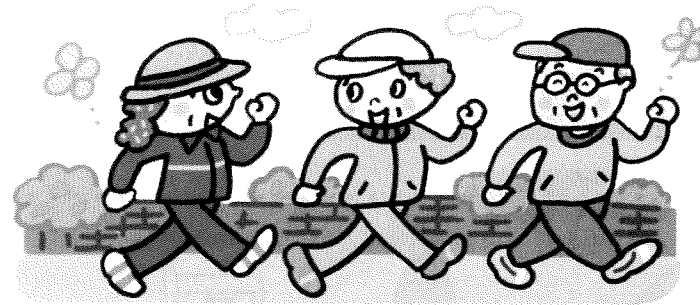
- ・普通のもの忘れは、そのことは思い出せなくても、「忘れた」自覚はあります。しかし認知症は、「忘れた」そのこと自体を忘れてしまいます。「忘れた」自覚がないため日常生活に支障をきたします。



ものごとを忘れてしまうことが増えていく病気なので、失敗をせめたり怒ったりしないで、さりげなく見守り手伝ってあげると良いでしょう。

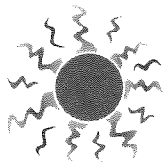
2) 「認知症」は、誰にでも起こりうる病気です。

- ・さまざまなことが原因で、脳の細胞が死んだり、働きが悪くなるためにおこる病気です。
- ・考えることがめんどくさい方や、自宅に閉じこもりがちの方は注意しましょう。



認知症予防のために外に出かけましょう。一人よりは友達や家族と出かけると、周りの景色も変わり、楽しいことが倍になります。笑うことは脳を元気にする「くすり」です。

介護予防

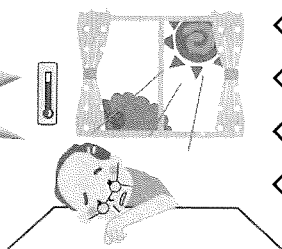


熱中症に注意しましょう!

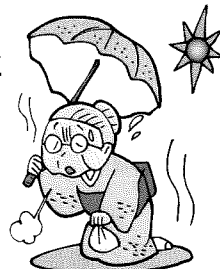
高齢者は屋内で熱中症をおこしやすい傾向があります。

- ◎体内の水分量が不足
 - ◎体温調節機能の低下
 - ◎のどの渇き、あつさを感じづらい
 - ◎エアコンが苦手
 - ◎トイレが近くなるのをきらい、水分摂取をひかえる
- などの理由で、症状が重くなるまで気づかない場合があります。

こんなときに
注意!

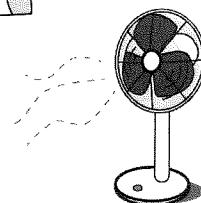
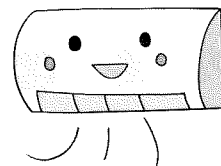


- ◇ 室温28℃以上、湿度70%以上
- ◇ 日差しが強く、風がよわい
- ◇ 急にあつくなった
- ◇ あつい夜、熱帯夜の翌日



【予 防】

- ① のどが渇かなくてもこまめに水分を
- ② エアコン・扇風機を上手に使う
- ③ 通気性のよい涼しい服装
- ④ 食事と睡眠をしっかりとり体調をととのえる



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

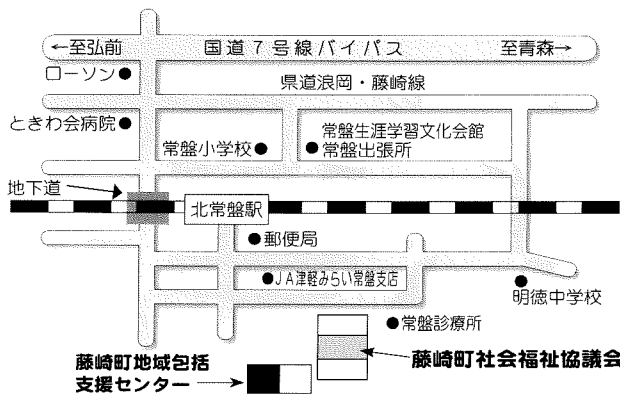
☎0570-079714

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 月曜日～土曜日
- 時 間 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 TEL 65-4155
- FAX 65-4159



答え：①な ②た ③す ④り ㊦スイカ ㊧ヒマワリ ㊨カブトムシ ㊩カブトムシ ㊯ヒマワリ