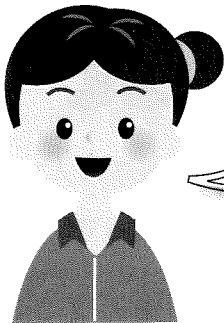


包括支援センターだより

第30号 H27.1.1 発行



一年の計は元旦にあり！ 今年のあなたの目標は立てましたか？



去年はどのような一年でしたか？ 普段の行動を振り返り
今年の目標を立ててみてはいかがでしょうか。

はい → ・ いいえ → を選び、今年の目標の参考に
してみてください。

スタート





精神上の障がいがある方が利用できる 成年後見制度とは？

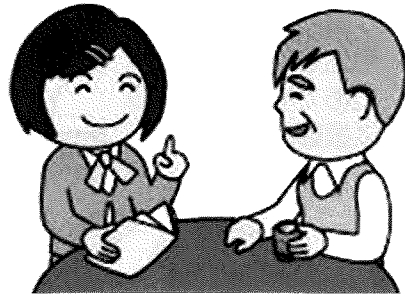
成年後見人等は、本人の身の回りのことに目を配り、本人の意思を大切し、その心身の状態や生活状況に配慮しながら仕事を行います。

○成年後見人等は誰が決めるの？

本人の身上監護、財産管理を適正に行ってくれる人を家庭裁判所が選びます。

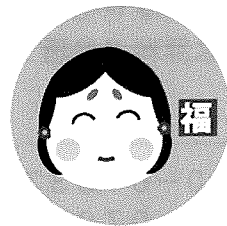
○どんな人が成年後見人等になるの？

成年後見人等になるために特別な資格は必要ありません。本人の親族がなる場合もあれば、弁護士、司法書士、社会福祉士、税理士などの専門家を選ぶ場合もあり、申立人が希望する人が選ばれるとは限りません。



あたまの体操をしましょう

☆今回は、お正月にちなんだことわざ。□にあてはまることばを考えよう！

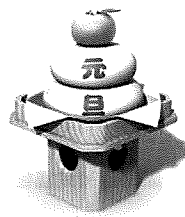


① □かど 門には □きた 来る。

笑い声が満ちている家には、自然としあわせがめぐってくるものという意味。

② 一 □いち に □二 さん □三。

夢に見ると縁起がよいとされるものの順番で、特に新年の初夢に見ると縁起がいいといわれたもの。

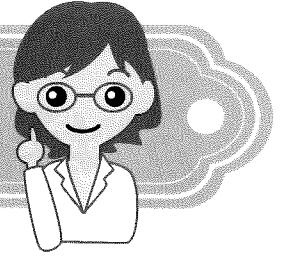


③ □けい の計は □にあり。

何事も最初が肝心なので、しっかりと計画を立てることが大切という意味。

答えは最後のページです

学ぼう認知症



○意欲がなくなる（興味や関心がうすれる）。

- ・毎日花の手入れをしていたが、最近はしなくなった。
- ・新聞やテレビを見なくなり「ボーッ」としている時間が多くなった。

病気の始まりかもしれません。病院でみてもらうか、地域包括支援センターに相談してみましょう。



○おかしな行動が増える（正しい判断が出来なくなる）。

- ・冷蔵庫の中に洗った茶碗やはし、食品でない物が入っている。
- ・温泉に行く時など、必要ないもの（例えば、洗剤やハンコ、リモコンなど）を持っていく。

自分なりに考え、良いと思って行動しています。頭ごなしに注意するのは逆効果です。行っていることには必ず理由があります。どうしてなのか理由を聞き、いっしょに考えてあげると良いでしょう。



いつまでも食べる喜びを！



介護食作りにチャレンジしましょう。

《一般食》

- ・ささ身は筋を取って斜めきり、片栗粉をまぶして熱湯にくぐらせだし汁で煮る。

《きざみ食》

- ・ささ身はすり身団子にしてスプーンでつぶせるかたさにする。

《ミキサー食・とろみ食》

- ・すり身団子を汁ごとさっとミキサーにかけ、片栗粉でとろみをつける。ミキサーがない場合は包丁で細かく刻んでください。

鶏の吸い物

【材料】

- 鶏ささ身
- 片栗粉
- だし汁
- しょうゆ
- 塩
- 三つ葉

おざらい

飲み込みやすくするとろみのテクニク、つなごのテクニクを使ってみましょう。お正月料理もおいしく食べられると良いですね。





介護予防



口腔ケアはインフルエンザの予防に有効です

口は、栄養だけでなく細菌やウイルスが体内に入りこむ入り口にもなります。舌みがきや歯みがきなどの口腔ケアで清潔な環境を作るとは、インフルエンザや誤嚥性肺炎※の予防にもなります。

■歯みがき

歯と歯ぐきの間に毛先を45度の角度であてて、こきざみに振動させます。

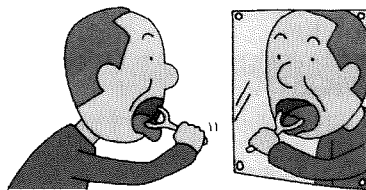


デンタルフロスや歯間ブラシを利用して、歯のすき間も丁寧に。



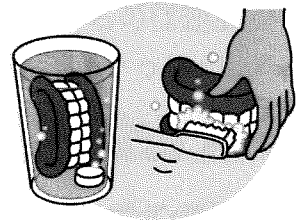
■舌や粘膜みがき

歯ブラシで左右のほほの内側や舌をマッサージします。



■入れ歯のお手入れ

専用ブラシで汚れカスを水洗いしきれいにみがきます。洗浄剤につけ細菌を除去します。



※誤嚥性肺炎・・・歯周病菌などが付着した食べ物や唾液が誤って気管に入り、その菌により起こる肺炎です。

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

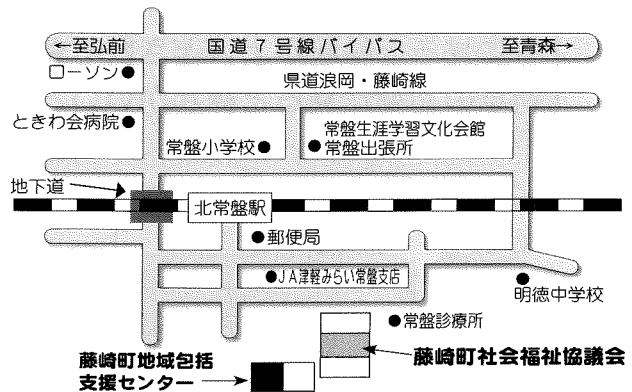
土曜日：午前9時～午後5時

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 TEL 65-4155 FAX 65-4159



こたえ: ①わらう・福(ふく) ②富士(ふじ)・鷹(たか)・茄子(なすび) ③一年(いちねん)・元旦(がんとん)