

ゆうばえ



— 介護・福祉・医療の高齢者総合相談窓口 —

アルツハイマー月間に図書イベントを開催しました!

国際アルツハイマー病協会(ADI)は、毎年9月21日を世界アルツハイマーデー、9月を世界アルツハイマー月間と定めてから本年度で26年目を迎えます。



9月17日~30日に式見地区ふれあいセンター図書室にて、本を通して認知症について考えて頂くきっかけになればと願い、初めて図書ブースを設置しました。認知症関連の本は、地域の専門職や認知症サポーターさん、認知症家族の会の方より推薦していただきました。期間中40名の地域の方々が来館して下さいました。

その一部をご紹介します!

ぼけますから、よろしくお願ひします。
 著: 信友 直子 出版社: 新潮社
 小規模多機能ホームオーシャン 戸川純子介護福祉士

ペコロスの母に会いに行く
 著: 岡野 雄一 出版社: KADOKAWA
 認知症サポーターリーダーボランティア 萩八重子氏

ばあばは、だいじょうぶ 絵本で読みやすく、お子様におすすめです。
 著: 楠 章子 絵: いいい つとむ 出版社: 童心社
 公益社団法人 認知症の人と家族の会



秋の夜長の読書タイムに
ぜひどうぞ♪

“歳をとっても、もの忘れをしても、この町で暮らし続ける” ために

高齢者に関する相談や悩みがありましたら

お気軽にお電話下さい!

社会福祉士、主任ケアマネジャー、保健師、認知症地域支援推進員が必要な機関と協力・調整して、問題解決のお手伝いをします。

長崎市小江原・式見地域包括支援センター

長崎市小江原3丁目22-8

☎ 095-848-1222



開所時間 8:45~17:30(日曜・祝日除く)

小江原ニュータウンバス停そば(駐車場あり)

相談は無料です
秘密厳守いたします



介護の日を知っていますか？

11月11日は「介護の日」です

少子高齢社会である現在、高齢者の増加とともに介護を必要とする方も増えています。そこで厚生労働省は、介護に携わる方だけでなく一般の方々にも介護に関する知識や理解、認識を深めてもらいたいという思いから「介護の日」を制定しました。

毎年健康診断で自分の身体のことを考えるように、11月11日の「介護の日」は、介護について学んだり、家族で話し合うなど、「将来に備える日」にしてみたいかがでしょうか。

介護が必要になったら

介護保険の利用には申請が必要です。申請の窓口は各地域センターです。本人のほか家族や親戚など代理の方や、地域包括支援センター、居宅介護支援事業所による代行申請もできます。

申請をすると、訪問調査と主治医の意見書がそろった後に公平な審査・判定が行われ、介護や支援が必要な度合い（要介護度—要支援1・2、要介護1～5）が決まります。心身状態のめやすとして、地域包括支援センターでは、介護予防ケアパスや基本チェックリストを用いながら相談対応を行っています。

*介護予防ケアパス一部抜粋

からだの状態 (めやす)	介護保険制度区分				要支援1・2						要介護1～5					
	(元気)		非該当		要支援1・2						要介護1～5					
社会活動に参加、家庭や地域での役割がある	日常生活はほぼ自立している状態		起き上がりや立ち上がりなどの能力が少し低下し、身の回りに一部支障がある状態						歩行などの能力が低下し、立ち上がり等に介助が必要な状態							
基本チェックリスト該当数	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

10以上になると介護状態になるリスクが高まります。

基本チェックリストとは

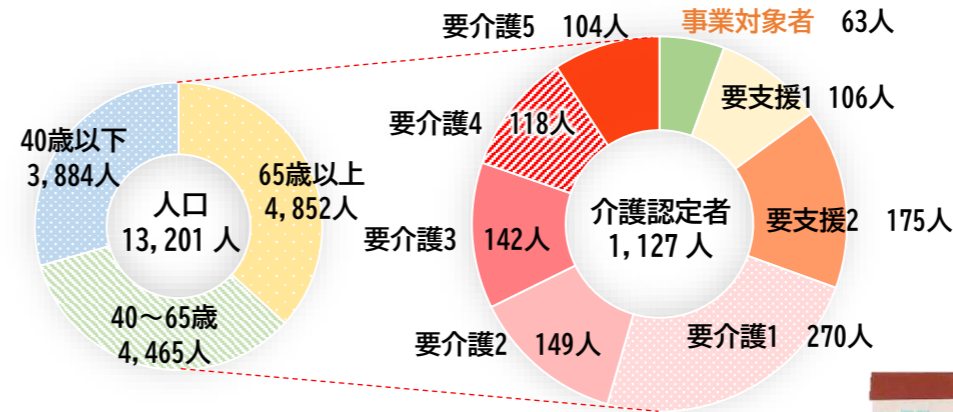
自分では気づきにくい心身の衰えをより早く把握して、介護予防などの健康づくりに生かすものです。ご自身の生活を振り返りながら、25項目の質問にご回答いただくことにより、「運動機能」「栄養状態」「認知症」などのさまざまなリスク（危険）の有無がわかります。

質問抜粋

- Q. この1年で転んだことがありますか
- Q. 6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか
- Q. 今日が何月何日かわからない時がありますか

介護認定を受けている人はどれくらい？

2021年6月末時点、小江原・式見地域包括支援センターエリア内において、1,127人の方が介護認定を受けています。40歳以上の方々の12.1%を占めます。長崎市の40歳以上人口割合が66.0%に対して、当包括エリアは70.6%と高く、今後も増えていくと考えられます。



[小江原・式見中学校区]

事業対象者とは

基本チェックリストを実施した結果、日常生活における何らかのリスク（危険）があると判定された方を、市が「事業対象者」として認定します。必要に応じて介護予防・生活支援サービスを受けることができます。

あなたの介護ストレスは？

家族を介護していると、疲れやストレスが限界に達し、精神的・肉体的に追い詰められてしまう人も少なくありません。1つでも当てはまるときは、介護者自身のケアも必要です。

- 自分以外に介護をしてくれる人がいない。
- 介護について家族や身内の理解が得られていない。
- 介護の悩みを聞いてくれたり、相談にのってくれる人が身近にいない。
- 介護や医療等のサービスを利用していない。利用する予定もない。
- 買い物、掃除、食事、家族の世話などが十分できていない。
- 人に会うのがおっくうに感じたり、好きなことがなくなった。
- 食欲がない。または暴飲暴食をしてしまう。
- 寝つけない。寝ていても急に目が覚めてしまう。
- からだの不調や障害、療養が必要な持病がある。
- ささいなことでイライラしたり、不安に思うことが増えた。

早めの相談は高齢者本人と介護者を救います

介護者が心身ともに疲れきってしまうと介護者も介護される高齢者も、より良い介護生活を送ることができなくなります。介護で困ったことや悩みがある時は、地域包括支援センターまでご相談下さい。

[長崎県福祉保健部長寿社会課リーフレットより]

免疫力UPのための食事

長崎県栄養士会 平野清美 管理栄養士



体が冷えやすい冬に向けて、風邪や感染症に負けない体づくりをしましょう！

- 魚類、肉類、卵、大豆等たんぱく質食品は、免疫物質のもと。
- 緑黄色野菜は、免疫力を高め、粘膜を丈夫にしてウイルスの侵入を防ぐ。
- 発酵食品（納豆、みそ、ヨーグルト等）や食物繊維（海藻、キノコ類等）は、腸の免疫細胞を活性化。
- ごはん、パン、麺類等は、活動のエネルギー源。

これらをバランスよく、食べることがとても大切です。



*ひとつの食材にこだわりすぎるのではなく、多くの種類の食材から少しずついろいろな栄養素をとることを目指しましょう！



<主菜> 鮭のチャンチャン焼き

1品で、野菜がたくさん取れるヘルシーメニュー♪

エネルギー：314kcal 食塩相当量：1.7g

たんぱく質：17.9g 脂質：19.8g



【材料】 (2人分)

- 生鮭（切り身）…2切れ（140g）
- 塩・こしょう…少々
- サラダ油…大さじ1
- キャベツ…1/4個（100g）
- たまねぎ…1/2個（80g）
- にんじん…1/4本（40g）
- ピーマン…1個（20g）
- しめじ…1/2袋（50g）

● 白味噌…大さじ1・1/2（25g）

● にんにく…1/2片（5g）

● 砂糖…大さじ1

A ● 酒…大さじ1/2

● みりん…大さじ1/2

● 薄口しょうゆ…小さじ1

● すりごま（白）…小さじ2

【作り方】

- ① 鮭は塩、こしょうをふって下味をつける。
- ② キャベツはざく切り、玉ねぎはくし形切り、にんじん、ピーマンは細切りにする。しめじは、根元を切り落として小房に分ける。にんにくはすりおろし、Aを混ぜ合わせる。
- ③ フライパンを熱してサラダ油を入れ、野菜を全体に広げるように入れて、上に①の鮭を並べ入れ、ふたをして蒸し焼きにする。（約10分）
- ④ ③の全体に火が通ったら混ぜ合わせたAをかけていただく。

簡単に作れます！
美味しいですよ♪

おすすめの副菜を、当包括ホームページ上で紹介しています。ぜひ、ご参考下さい。



認知症カフェ

認知症のことや介護のこと
心配なことなど
お気軽にご相談できる
集いの場です。



◆ まいたけ茶屋 ◆

場所 老人憩いの家 舞岳荘
長崎市手熊町 1291-4

日時 毎月第4火曜日
13:00~14:00

参加費：無料
予約：不要



- 新型コロナウイルス感染拡大により、やむを得ず中止することがあります。
- 発熱・体調不良がみられる場合は参加をお控え下さい。マスクの着用をお願いします。