

上田市では、介護者の皆さんの、お役に立てていただけるような情報として、「こもれび」をお届けしています。

みなさん、こんなこと思ったことありませんか・・・

できれば、定期的に処置をして
くれたり、緊急時にかけてくれたりし
てほしいけど欲張りかしら・・・



一日何回か、少しでいい
から様子を見に来てくれる
サービスはないかしら・・・

そんな時は、「定期巡回・随時対応型訪問介護看護」が利用できます。

介護が必要となっても、できる限り在宅で生活ができるよう、定期的な巡回や随時の訪問により24時間必要なサービスを受けることができます。利用者の状態にあわせて、起床介助や就寝時ケア、服薬介助など日常生活上の介助を1日複数回の定期訪問により受けることができます。また、訪問看護によって医療的な側面からも援助を受けることができます。

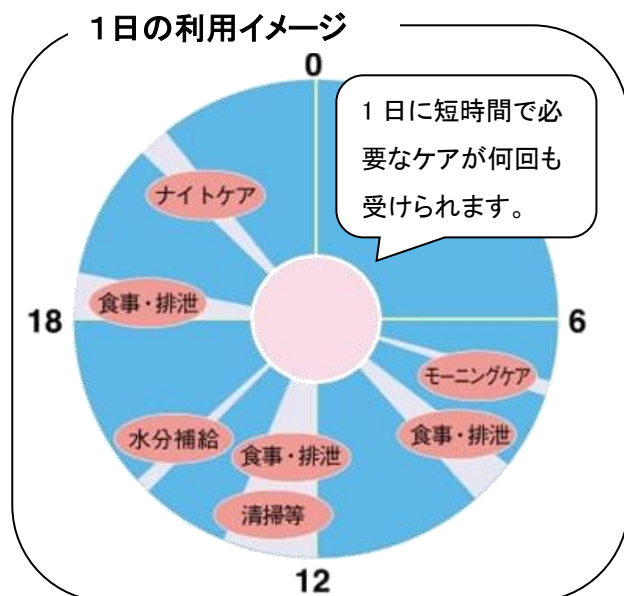
体調の変化や緊急時などには、通信機器を利用することにより、必要に応じて随時の訪問介護や訪問看護サービスを利用することができます。

◇利用するには・・・

現在サービスを提供している事業所は「24時間型ホームヘルプステーションアザレアン(真田地域)」と「うえだ敬老園ヘルプステーション(西部地域)」の2か所です。
まずは担当のケアマネジャーにご相談ください。

◇利用料金のめやす(1割負担の場合/月額)

	訪問看護を利用しない場合	訪問看護を利用する場合	※要支援の方は利用できません。 ※月単位の定額制でこのほか加算や食事代やオムツ代は別途必要です。 ※ショートステイやデイサービス、デイケアを利用した場合は日割りにより計算されます。 ※訪問介護サービスの利用には医師の指示が必要です。
要介護1	5,658円	8,255円	
要介護2	10,100円	12,897円	
要介護3	16,769円	19,686円	
要介護4	21,212円	24,268円	
要介護5	25,654円	29,399円	



「福祉機器展 in うえだ」を12/12・13(火・水)に上田創造館にて開催します。
最新の福祉用具が多数集まり、実際に見て、聞いて、試していただけます。ぜひお出かけください。

火の用心 冬は火災の多い季節です

生活に必要不可欠な火や電気ですが、ちょっとした油断から火災になってしまいます。火災の発生や逃げ遅れを防ぎ、命を守るために、次のことに注意しましょう。

火災を発生させない環境を作りましょう！

調理中は、コンロから離れない

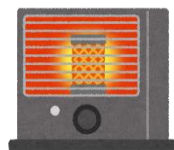
調理中の火の消し忘れは、おもな火災原因のひとつです。コンロから離れる時は、必ず火を消しましょう。



洗濯物は、ストーブなどの近くに干さない

洗濯物の落下や接触により火災が発生しています。

暖房器具のまわりに燃えやすいものを置かないようにしましょう。



電気コードは、最後までしっかり差し込む

コンセントと電気コードにすき間があるとホコリがたまり、発熱し、火災になることがあります。

タコ足配線もしないようにしましょう。



器具を使用する前に必ず清掃や点検をお願いします。

また、年末の大掃除で、冷蔵庫の後ろやコンセント付近のホコリをしっかりと取りましょう！

それでも、出火してしまったら… 初期消火の3原則

早く知らせる



出火時、大声を出して近所に助けを求め、119番通報しましょう。

早く消火する



壁や天井に燃え移る前にできるだけ早く消火しましょう。

早く逃げる



天井まで火が回ったら初期消火は困難です。すぐに避難しましょう。

火災による死者の6割は逃げ遅れです。

すべての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。

住宅用火災警報器は、熱や煙を感知し、警報音で火災の発生を知らせます。

住宅用火災警報器を設置して逃げ遅れによる死亡をなくしましょう。



平成29年度第3回介護者の会「なのはな」の紹介

期日	平成30年1月9日(火) 午後1時30分～3時
場所	上田駅前ビル・パレオ 2階会議室
テーマ	「認知症の人とのコミュニケーション～互いに追いつめられないために～」
講師	グループホームせせらぎホーム長 NPO 法人なずなコミュニティー 堀内 園子 氏

クリスマスやお正月などイベントの多い時期です。



食卓を彩り、栄養満点のメニューはいかがですか？

★煮るだけ鶏チリソース ～筋肉を育てるたんぱく質しっかりのおかず～

材 料	2人分	作 り 方
鶏むね肉	1枚 (200g)	1. にんにく、しょうが、ねぎはそれぞれみじん切りにする。Aを混ぜてチリソースを作っておく。 2. 鶏肉は薄いそぎ切りにし、塩、こしょうをふってかたくり粉をまぶしつける。 3. フライパンにサラダ油、にんにく、しょうが、ねぎを入れて弱火にかけ、香りが立つまで焦がさないようにいためる。 4. チリソースと水を加え混ぜ、鶏肉を重ねないように並べ入れる。途中で上下を返しながら弱火のまま4～5分、肉に火がとおりと、ソースがとろりとなるまで煮る（とろみが弱い場合は、火を少し強めて煮詰める）。
塩・こしょう	各少々	
かたくり粉	大さじ1	
サラダ油	小さじ1	
にんにく・生姜	各1/2かけ	
ねぎ	5cm	
トマトケチャップ	大さじ3	
砂糖・酒	各小さじ1	
A 塩	少々	
豆板醤	小さじ1/4	
顆粒鶏がらだし	小さじ1/3	
水	1カップ	

1人分エネルギー272kcal・塩分2.1g・たんぱく質20.3g

- * 若い方から高齢の方にも好評。 クリスマスの食卓などに一品どうぞ。
- * レタスまたはチンゲン菜、ブロッコリーなどをさっとゆでて、添えてみてください。
- * 豆板醤はお好みで、減らすまたは増やしても良いです。

栄養士からのひとこと



健康長寿を
めざすには

しっかり食べて、老化を遅らせることが必要です。

シニアの世代では、生活習慣病の対策よりむしろ「老化予防の対策」がとても重要になります。体の老化は活動能力を低下させ、健康寿命を縮め、要介護状態の生活を招く大きな要因となるからです。

★老化予防のために食事で注意する点

- ・ 1日3食しっかり食べる。(欠食を繰り返すと栄養不足を招きます)
- ・ **主食** (ごはんなどの穀類)、**主菜** (たんぱく質中心のおかず)
- ・ **副菜** (野菜、きのこ、海藻など) をそろえて食べる。
- ・ できるだけ毎食たんぱく質のおかずを食べる。(肉、魚、卵、大豆製品など)
- ・ 食事量が減ってきたときは、少量でエネルギーの高いもの(油脂類など)をとる。
(植物油だけでなく、魚、肉、乳製品など動物性食品の脂肪分も適量とり入れる)

地域包括支援センター リレーコラム

地域包括支援センターでは、地域で暮らす高齢者の福祉・介護・介護予防の相談支援窓口として様々な相談への対応をしています。
(今回のコラムは真田地域包括支援センターが担当です。)

真田地域包括支援センターは、真田地域の計36地区を担当し、主任介護支援専門員1名、看護師1名、社会福祉士1名の計3名で活動しています。

一人で暮らしている方や、高齢者のみで暮らしている世帯を中心に訪問し、生活の様子や困りごとがないかお聞きしています。その他に、介護予防や介護保険についての相談にも対応し、介護保険で要支援の認定がおりた方のケアプラン作成等もしています。

真田地域包括支援センターでは、高齢者の方を対象に、ストレッチや体操で身体を動かして脳を活性化し、認知症などを予防する運動教室を毎月1回開催しています。この取り組みは、さなだスポーツクラブのインストラクターを講師に、職員も参加者のみなさんと楽しく身体を動かしています。

また、栄養バランスのとれた食事の料理方法を学び、健康管理の意識を高めてもらうため、65歳以上の男性を対象にした料理教室を年1回開催しています。真田食生活改善推進協議会の方々にも協力していただき、男性でも簡単にできる料理を教えていただいております。参加者からは大変好評です。

上田市内には10箇所地域包括支援センターがありますが、日々連携をとりながら業務を行っています。

通院等の外出を支援する移送サービスや、灯油を自宅まで宅配してくれる灯油宅配サービス、お弁当などの食事を自宅に届けてくれる配食サービスについて、上田市内の事業所の情報を共有し、相談業務に活用しています。

上記のようなサービスについてご相談したい方は、お住まいの地域にある地域包括支援センターにご連絡ください。

地域包括支援センターでは、地域で暮らす高齢者のみなさまがいつまでも安心して暮らしていけるよう、介護や福祉、介護予防など様々な面で相談に応じています。何か困りごとがありましたら、当センターを積極的にご活用ください。



運動教室—笑顔で元気—の様子



地域リハビリテーションの様子

各種問合せ先

- ・ 上田市高齢者介護課（上田市役所南庁舎内）
- ・ 丸子地域担当（丸子地域自治センター内）
- ・ 真田地域担当（真田地域自治センター内）
- ・ 武石地域担当（武石健康センター内）

電話 0268-23-5140

電話 0268-42-0092

電話 0268-72-4700

電話 0268-85-2119

