

# ほうかつだより

第16号

発行月：平成31年1月 発行：新潟市地域包括支援センターかめだ  
〒950-0168 新潟市江南区早通 6-7-34 TEL025-383-1780



こんにちは！日頃、高齢者の生活や健康に関わる相談や介護保険の相談対応している地域包括支援センターかめだです！！今回は、冬場の減塩生活、日常生活自立支援事業・成年後見制度、高齢者虐待、筆記補助具についてご紹介いたします。

## 冬場の減塩生活

冬は暖かい部屋と寒い所の温度差が激しく、血圧の変動が大きくなりやすい季節です。血圧の急激な変化を避けるために、減塩を心がけましょう。



### 塩分摂取量を減らすポイント

- 出汁をきかせることで旨味を強く感じ、塩分を控えても美味しく感じられます。
- 香味野菜やスパイスなどで香りを立たせることで、満足度の高い料理に仕上げることができます。
- カリウムを含む食品である野菜、果物、魚介類など生で食べるもの、マグネシウムやカルシウムにはナトリウムを排泄する作用がありますが、腎機能の低下でカリウムを控えている方は注意が必要です。
- インスタント、加工食品を控えることで塩分摂取量を控えることができます。

### おいしく減塩するための工夫

#### ○調味料のかけ過ぎ、付けすぎに注意

食べ物に直接調味料をかけず、付けて食べましょう。

#### ○献立の味付けにメリハリをつける

1品だけは通常通りの味付けにして、他のおかずは味付けを控えめにすることが効果的です。

#### ○酸味や辛味の活用

酢の利用や生姜などの香辛料を使うと味にアクセントがつき、薄味をカバーできます。

#### ○目分量で味付けしない

調味料は計量スプーンなどできちんと測りましょう。目分量だと塩分が多くなりがちです。

#### ○表面の味付けを工夫

食材の表面をこんがり焼くと、風味を出すことができます。片栗粉をまぶしてとろみをつけるのも効果的です。内側に味がなくても表面の工夫で美味しく感じられるようになります。



#### ○食べ方を工夫する

食事は薄味の物から食べ始める、麺類は汁を飲み干さないといった簡単なことから始めましょう。また、塩分の多い漬物や汁物は、1日1食までに止めておくことがオススメです。減塩は継続が重要です。

## まちかど出張相談会のご案内

地域包括支援センターかめだでは地域に出向いて、健康や介護に関する相談会を開催しています。

開催日	場所	時間
2月13日(水)	キューピット三條岡店	10:00~11:00
2月15日(金)	ファミリドラッグ亀田店	10:00~11:00
2月26日(火)	老人福祉センター福寿荘	13:00~16:00
2月27日(水)	アピタ新潟亀田店	10:00~15:00

相談は無料です。  
お気軽にお立ち寄りください。

## このようなことで困っていませんか？

- 役所から届く書類をどう書いたらいいかしら…
- 物売りが来ると、ついハンコを押したり、通帳をみせたりしてしまう…
- 銀行の払い戻しを無理に他の人に頼んでいるけど…
- なくすといけないので、年金証書を預かってもらえないかしら…



→日常生活自立支援事業 について…知っていますか？

### 対象

認知症高齢者、知的障がい者及び精神障がい者など判断能力が不十分な方で、福祉サービスの利用援助や利用料金の支払い等、本人が日常生活を営む上で必要であることについて、事故の判断で適切に行うことが困難と認められる方。

### 支援内容

- ・ 日常的なお金の出し入れのお手伝い
- ・ 書類等のお預かり

※契約時の保証人、緊急連絡先にはなれません。



★利用希望される方は、お近くの区社会福祉協議会にご連絡ください。

★ご自分の名前や生年月日が分からなくなったり、契約内容が理解できなくなったりした場合は、成年後見制度があります。地域包括支援センターでも相談を受け付けております。

## どうして、虐待が起こるの？

**虐待は「虐待者が悪者だから」起こるものではありません！**

高齢者の介護や世話をすることで心身共に疲れ、追いつめられてしまうことは少なくありません。適切な介護の仕方や認知症への対応が分からず、つい手をあげてしまったり、虐待を自覚できても歯止めがきかなかったりする場合があります。

### 虐待の発生要因

- 第1位 高齢者の介護による疲れ・ストレス
- 第2位 自分の障害や病気
- 第3位 経済的に困窮
- 第4位 高齢者の認知症の症状
- 第5位 自分の性格や人格



高齢者虐待の要因の4分の1を、「介護疲れ・ストレス」が占めています。介護は長期に渡るため、家族だけでは限界があります。サービスを効果的に利用するなど、負担を軽減することで、虐待を防ぐことができます。無理をせず、様々なサービスを利用して家族が、心身ともに余裕をもって介護を継続することが大切です。一人で抱え込まず、地域包括支援センターにご相談下さい。

あなたの **書きたい** をサポートする筆記補助具

「きのこグリップ」のご紹介です

この商品は、加齢により握力が弱ったり、ケガやリウマチ、手の震え、障がいなどにより筆記具が握りづらい人でもしっかりとした筆圧で筆記・描写ができるとのことです。興味のある方は試してみて書くことに、もう一度チャレンジしてみたいはいかがでしょう



購入先(お問い合わせ先)

有限会社ラック TEL 090-7386-9393

kinokogrip@gmail.com

〒820-0083 福岡県飯塚市秋松 947