

京田辺市地域包括支援センター

あんあん だより

H30.11発行

こんにちは！京田辺市地域包括支援センターあんあんです。
秋の深まりを感じる季節になり、朝夕冷え込む日も増えてきました。体調を崩しやすい時期です。ので、気をつけてお過ごし下さい。

特集記事

- ◆ 高齢者の健康を支える食生活
- ◆ 認知症について考えよう



京田辺市地域包括支援センターあんあんですは、高齢者のみなさんがいつまでも住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、介護・福祉・健康・医療など、様々な面から支えるための市の機関です。保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャー等が連携し、相談に対応します。こんなときには、「あんあん」にご相談ください。



- ・要介護にならないように予防したい
- ・介護、医療、福祉のサービスを利用したい
- ・認知症について知りたい
- ・成年後見制度について知りたい
- ・近所の高齢者が気になる

※あんあんの連絡先・所在地は裏面をご覧ください。

あんあんという愛称には「あんぜんあんしん」「あ〜ん」まですべてという意味が込められています

★ ★ ★ 高齢者の「居場所」には魅力がいっぱい！ ★ ★ ★

高齢者が集う「居場所」は自治会単位の現在15地域で開催されています。
みんなで楽しい時間を過ごして交流することは、心身の健康にもつながります。
誰でも気軽にご参加いただけます。

「居場所」では ★ “京田辺元気いきいき体操”をして
身体を動かす。

★お買い物支援（サポートカーでコープ
京田辺店までお買い物。）

★楽しいおしゃべり などなど



基本的には お住まいの地域の「居場所」を活用して頂ければと考えています。

開催地域・曜日など、詳しくは **高齢介護課(64-1373)まで** お問い合わせください。

高齢者の健康を支える食生活

高齢期を元気に過ごすためには、「しっかり食べる」ということが重要です。以下の様な状況がいくつか重なると、食事の量が落ちて、栄養が不足している可能性があります。当てはまるものはありますか？

1, 独りで食事することが多い。



2, 噛みにくい、飲み込みにくい等、口腔内に問題がある。



3, 最近、入院、手術などを経験した。



4, 疲れやすい。気力がない。出かけるのがおっくう。



5, 1日に3種類以上の薬を飲んでいる。



6, 日常の動作、食事姿勢や食べる動作に不自由を感じる。



7, 孤独感や環境の変化によるストレスを感じている。



8, 食事の準備や買い物などに支障がある。



《高齢期には、何をどれだけ食べれば良いのでしょうか？》

① 1日3回、毎食、4つのお皿を整えましょう。

野菜が主のおかずを1鉢

副菜



主菜



お魚・肉・卵・大豆製品などたんぱく質の食品を手のひら1つ分を使ったおかず1皿

ご飯は150g
茶碗1杯

主食



汁物
または
副菜



野菜をたっぷりつけた汁物や1鉢のおかず

② 4つのお皿の中に少しずつで良いので、「6つの基礎食品」の全ての群の中から、なるべく沢山の食材を組み入れましょう！！

1 群



肉・魚類
豆類、卵

2 群



乳製品
海藻・小魚

3 群



緑黄色野菜

4 群



その他の野菜
果物

5 群



穀類
いも類

6 群



油脂類

③ 欠食せず、朝・昼・夕3食をできるだけ決まった時間に食べましょう。



認知症について考えよう

オレンジリングのつどいを開催しました。

オレンジリングのつどいは、「認知症になっても安心してらせるまち」について、立場や職種を超えてみなさんと一緒に考えていくつどいです。

7月28日に開催された第2回オレンジリングのつどいでは、DVDを通して当事者の声を聴き、参加者で意見交換を行いました。



こどもから高齢者までおよそ40名の多数の参加をいただきました。
ご参加いただいた方、ありがとうございました。



～ 参加者から ～

もし自分が認知症になったら・・・というグループワークにおいて。「ショックをうけるかもしれないが、新しい自分が発見できることもあるのではないか。」「認知症だからこそできることがあると思う、自分にできることをしていきたい」と前向きな意見もでて、会場からは自然と拍手がわき起こりました。



最終的には、地域の「**認知症に対しての温かい目や人に優しい環境**」が大切であるという共通認識をもつことができました。

これからもみなさんと一緒に考えていきたいと思います。

▼次回の開催予定です

日時：平成31年3月16日（土）午後1時から午後3時まで

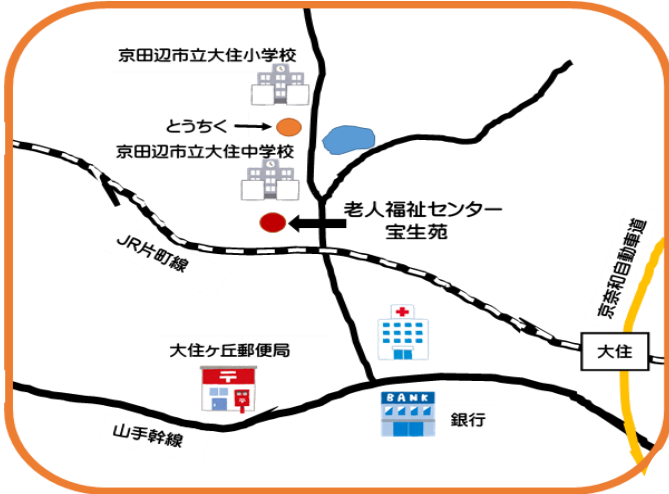
場所：京田辺市社会福祉センター3階 第一研修室

詳細は、市広報や案内チラシに掲載します。みなさまのご参加お待ちしております。



あんあん宝生苑

あんあん常磐苑



あんあん市役所



あんあんへのご相談・お問い合わせはこちらへ

地域包括支援センター	住所・電話	担当地域
あんあん市役所	京田辺市田辺 80 Tel. 63-1268	田辺、一休ヶ丘、薪、新田辺西住宅 新田辺東住宅、河原、興戸
あんあん常磐苑	草内五ノ坪 6 Tel. 68-1310	草内、新興戸、飯岡、東、府営住宅、山本、高木、 二又、南山東、南山西、山崎、出垣内、江津、 宮ノ口、同志社、同志社山手、多々羅、普賢寺、 水取、天王、打田、高船
あんあん宝生苑	大住内山 7 Tel. 68-0705	松井、西八、東林、岡村、三野、花住坂、松井ヶ丘、 山手東、山手中央、山手南、山手西、大住ヶ丘、 健康村、健康ヶ丘、大住飛地
開所時間：8：30～17：15 休業日：土、日、祝日、年末年始		相談は無料です。 お気軽にご相談ください。