

## 東部地域包括支援センターです

歯（入れ歯）の調子が悪くても、なかなか歯医者に行けず後回しになってしまう方も多いと感じます。食が美味しいと感じることは、健康の条件です。日々のお口のお手入れに気を付けましょう。また、歯が失われた時や入れ歯の調子が悪い時は早めに歯科受診をしましょう。

1日の終わりに

入れ歯の洗い方

注意すること

①洗浄剤につける前にブラシで汚れを落とします



②夜は外し、洗浄液につけます。そして口を休ませましょう。



歯磨き粉は使わないようにしましょう。歯磨き粉に入っている研磨剤が細かい傷をつけてしまいます。

### 入れ歯が転倒予防に繋がる！？

奥歯をかみしめることで安定して歩いたり、踏ん張ったりできます。また、身体のバランスも保てるようになります。



## 中部地域包括支援センターです

### 令和4年度の介護者家族教室について

綾部市中部地域包括支援センターでは8月5日に今年度第1回目の介護者家族教室を開催しました。今回は、今年4月に上杉町へ新築移転したデイサービスセンター「社協の家つどい」にて4名の介護者家族の方に参加していただきました。「同じ介護者の方の話が聞きたい」と圏域を超えての参加もありました。木の香りが漂う中、リラックスした雰囲気の中で交流を深めることができました。交流会では「無理したらあかんで」といった労いの言葉や、「主治医に相談したらどうだろう？」と親身にアドバイスされる姿もありました。あっという間に時間は過ぎ、交流会の最後は頭と体を使った体操で気持ちも体もリフレッシュすることができました。「今度は〇〇さんにも声をかけたい」「やっぱり食事があると嬉しい」といった次回につながる意見もいただくことができました。今年度は11月と2月に開催を予定しています。今後も感染対策をしっかり行い開催していく予定です。



次回の介護者家族教室のご案内

日時：11月25日(金)

13:30~15:00

場所：福祉ホール(川糸町)

申込み：中部地域包括支援センター

電話：0773-43-2888

## 西部地域包括支援センターです



### 「揚げない大学芋」を作ってみましょう！！

「揚げない大学芋」は油を使わないのでヘルシーです！

#### ☆ 多くの栄養素を含む「さつまいも」から得られる効果とは？

- 1、美肌効果！肌のシミ対策に効果的なビタミンC。(リンゴの5倍)
- 2、腸内環境を整えてくれる食物繊維が豊富！
- 3、脳のエネルギー源を作り出すのに欠かせないビタミンB1。
- 4、むくみの原因になるナトリウムを体の外に排出してくれるカリウム。(米飯の18倍)
- 5、抗酸化作用で元気な体作りをサポート。
- 6、ビタミンCで癌の発生原因の一つである活性酸素を抑制。
- 7、さつまいもは「低GI食品」血糖値の上昇が緩やか。
- 8、ビタミンEで生活習慣病を予防。



#### ☆作り方

- ①さつまいもを乱切りにする。
- ②鍋に①とAを入れ、蓋をして中火にかけ、湯気が出たら弱火にして4~5分蒸し煮する。
- ③さつまいもに串が通ったら、みりんと白ごまを加えて煮からめて火を止める。

#### 材料(4人分)

- ・さつまいも：2本(400g)
- ・みりん：大さじ2
- ・白ごま：大さじ2
- ・A 酒：大さじ4 醤油：大さじ1 ごま油：大さじ1

## 高齢者の総合相談窓口



地域包括支援センターは、高齢者の生活を総合的に支えていくための拠点です。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に、高齢者本人や家族、地域住民、ケアマネジャーなどからの相談を受け、介護・福祉・健康・医療などさまざまな面から総合的に支援します。

### 《綾部市内の地域包括支援センター》

☆綾部市東部地域包括支援センター 担当地区：山家、口上林、中上林、奥上林

電話：0773-21-5295 FAX：0773-21-5296

住所：綾部市十倉名畑町欠戸29番地の1(いこいの村・とくら福祉センター内)

☆綾部市中部地域包括支援センター 担当地区：綾部、中筋、吉美、西八田、東八田

電話：0773-43-2888 FAX：0773-43-2882

住所：綾部市川糸町南古屋敷5番地の1(社会福祉協議会内)




☆綾部市西部地域包括支援センター 担当地区：豊里、物部、志賀郷

電話：0773-21-5011 FAX：0773-21-5106

住所：綾部市栗町土居ノ内31番地(綾部市ふれあいの家内)

## ～仕事と介護の両立に向けて～

介護をしながらも、勤務先の仕事と介護の両立支援制度を利用して働き方を少し変更したり、介護保険サービスを利用したりすることで、仕事と介護を両立させることができます。ここでは、介護をしながら働き続けるための「仕事と介護の両立ポイント」をご紹介します。

<p><b>ポイント①</b></p>	<p>★職場に「家族等の介護を行っていること」を伝え、必要に応じて勤務先の「仕事と介護の両立支援制度」を利用する</p> <p>(例)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; text-align: center;">介護休業 介護休暇</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; text-align: center;">短時間勤務等 の措置</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; text-align: center;">テレワーク ※1</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; text-align: center;">介護休業 給付金</div> </div> <p>※1 情報通信技術を活用した時間や場所にとらわれない柔軟な働き方。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>会社により制度の詳細は異なります。 あなたの会社にはどのような制度があるか確認してみましょう。</p> </div> 
<p><b>ポイント②</b></p>	<p>★介護保険サービスを利用し、「自分で介護をしすぎない」</p> <p>要介護（要支援）認定を受けることで、介護保険サービスを利用することが出来ます。介護のプロに支援を任せることで、無理なく介護が行える体制を整えましょう。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>介護保険制度については、綾部市高齢者支援課や地域包括支援センターに相談してみましょう。</p> </div> 
<p><b>ポイント③</b></p>	<p>★自分自身の時間を大切にする</p> <p>介護者にも「自分の人生」があり、あなたの生活や健康を第一に考える必要があります。介護保険サービスを利用したり、家族に協力してもらうことで、自分の時間を確保することが大切です。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>「自分の好きな事を我慢しないこと」 「介護を深刻にとらえすぎないこと」が、 仕事と介護の両立には必要です。 一人で抱え込まずに、周りの人とも話してみ ましょう。</p> </div> 

参考：厚生労働省 仕事と介護 両立のポイント あなたが介護離職しないために ～概要版～

発行

綾部市役所 福祉保健部 高齢者支援課 地域包括支援センター担当  
電話：0773-42-4262 FAX：0773-42-0048

介護をされている家族、これからに備えて学びたい方へ

# 綾部市

2022年度 秋号

## 介護者家族教室だより



今号では以下の内容をご紹介します。

- ◇ 入れ歯のお手入れについて
- ◇ 令和4年度の介護者家族教室について
- ◇ 簡単・美味しいレシピのご紹介
- ◇ 仕事と介護の両立に向けて

次回発行予定は、令和5年2月頃（冬号）です。