

東部地域包括支援センターです



転倒と視力低下と難聴について

転倒しないように運動している方は多いと思います。

転倒の原因には「視力低下」と「難聴」が原因になっていることもあります。



<転倒の原因>

視力低下：見えにくくなることで段差や障害物に気づきにくくなる。

難聴：人が近づいてくるなど、周りの音が聞こえにくくなる。

→ 人やものにぶつかって転倒してしまう。

「見えにくそうだな？」

「聞こえにくそうだな？」と

周りから見て思われたら、眼科や耳鼻科などの受診をしてみましょう。

治療をすることで転倒のリスクが下がることもあります。

耳の相談

いこいの村

とくら福祉センター

(十倉名畑町欠戸29-1)

毎月第3木曜日(要予約)

電話：0773-46-0155

中部地域包括支援センターです

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、11月25日に今年度第2回目の介護者家族教室を開催しました。今回は、川糸町の福祉ホールにて『ほっとひといき☺～介護者家族のつどい～』と題し、13名の介護者家族に参加していただきました。介護者家族からの紹介などもあり、初めて教室へ参加される方も5名いらっしゃいました。

交流会では、ざっくばらんに日頃の悩みやストレス解消法など話し合い、あっという間の1時間半でした。参加者からは「気持ち楽になった」「楽しい時間が過ごせた」「元気をもらった」といった嬉しい言葉もいただくことができました。



来年度も感染対策をしっかりと行い開催していく予定です。

多くの方のご参加お待ちしております。

西部地域包括支援センターです



サバ缶と豆腐の生姜煮を紹介します!!

「寒い冬を生姜のパワーで乗り切りましょう」



- 1、生の生姜は血のめぐりを良くし、一時的に発汗作用を促します。むくみがある方や身体に熱がこもりやすい方に効果があるようです。
- 2、身体の冷えには加熱した生姜が効果を発揮します。10分ほど煮込むことで身体を温める作用が高まります。

【材料 4人分】

- ・サバ水煮缶：1缶(190g)
- ・木綿豆腐：1丁(約300g)
- ・生姜：2かけ
- ・ネギ：2～3本

A

| | |
|------|-------|
| 砂糖 | 各大さじ2 |
| しょうゆ | |
| みりん | |
| 酒 | |

【作り方】

- ① サバ缶は缶汁と身に分け、身は荒くほぐす。缶汁は水を足して1カップ(200cc)にする。
- ② 豆腐は1丁を8等分に切る。生姜は千切りにし、ネギは小口切りにする。
- ③ 鍋に①の缶汁を入れ、Aの調味料を加えて混ぜる。豆腐を並べ、間にサバの身を入れて生姜を散らす。
- ④ 煮汁をすくって豆腐にかけ、煮立ったら落とし蓋をする。豆腐が温まるまで中火で6分ほど煮て、器に盛り、ネギを乗せる。



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)

介護保険サービスについて

介護にはかなりの時間と体力を要します。介護者が「自分の人生」を大切にするためには、一人で抱え込まずに周りに頼ることも大切です。ここでは、介護の負担を軽減するための一つの選択肢である介護保険サービスについてご紹介します。

1. 介護保険サービスの利用対象者について

65歳以上の方（第1号被保険者）

原因を問わず、介護や支援が必要であるという認定を受けた場合に、サービスが利用出来ます。

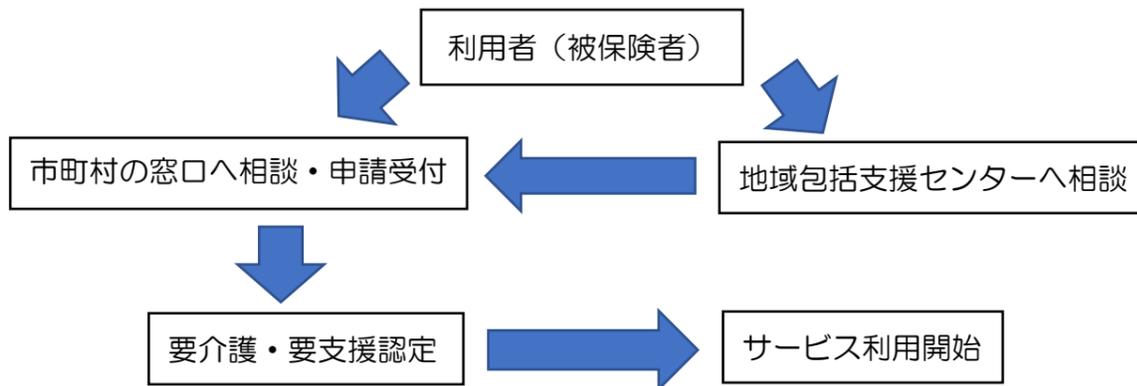
40～64歳の方（第2号被保険者）

介護保険の対象となる病気（※特定疾病）が原因で、介護や支援が必要であるという認定を受けた場合に、サービスが利用出来ます。

※ 特定疾病(16種類)

- がん（末期）
- 関節リウマチ
- 筋萎縮性側索硬化症
- 後縦靭帯骨化症
- 骨折を伴う骨粗しょう症
- 初老期における認知症
- 脊髄小脳変性症
- 脊管狭窄症
- 進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症及びパーキンソン病
- 早老症
- 多系統萎縮症
- 糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症
- 脳血管疾患
- 閉塞性動脈硬化症
- 慢性閉塞性肺疾患
- 両側の膝関節又は股関節に著しい変形を伴う変形性関節症

2. 介護保険サービスの利用の流れについて



何か困ったことがあれば、まずは気軽に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ください。

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

介護をされているご家族、これからに備えて学びたい方へ

綾部市

2022年度 冬号

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。

- ◇ 転倒と視力低下と難聴について
- ◇ 簡単・美味しいレシピのご紹介
- ◇ 介護者家族教室について
- ◇ 介護保険サービスについて