

ささえ、ささえられて
ホッと、安心～みんなの笑顔

※知ってほしい※

福祉の話

このコーナーでは、福祉の制度やよくある質問についてお知らせします。

福祉課

第5回目は【地域包括支援センター】を紹介します。

土岐市地域包括支援センターは、65歳以上の高齢者の生活を総合的に支えることを目的に、平成18年4月に設置されました。

高齢者の方が住み慣れた地域でいつまでも自分らしく暮らすために、当センターでは主任ケアマネージャー、社会福祉士、保健師などがお互いに連携を取りながら「チーム」として高齢者の生活を支えています。

当センターには、次の4つの役割があります。

1 介護や健康のこと（介護予防ケアマネジメント）

要介護認定で「要支援1・2」と認定された方の介護予防ケアプランを作成し、適切な介護予防サービス（訪問介護、通所リハビリなどの新予防給付）を利用しながら、心身の状態の維持・改善に向けた支援を行います。

2 関係機関との連携を図ること（包括的・継続的ケアマネジメント）

高齢者の皆さんに、心身の状態やその変化に合わせて途切れることなく必要なサービスが提供されるように、ケアマネージャーへの支援や医療機関など関係機関との調整を行います。

3 権利を守ること（権利擁護）

高齢者の皆さんが、安心して生き生きと暮らすためのさまざまな権利を守ります。成年後見制度の紹介や虐待の早期発見・把握に努めるなど、ほかの機関と連携して高齢者の皆さんを守ります。

4 さまざまな相談に応じること（総合相談）

高齢者の方やその家族、近隣に暮らす方の介護に関する相談や心配事に対応します。そのほか、健康や福祉、医療や生活に関することなどの相談にも応じます。

どこに相談してよいか分からない高齢者の心配事や悩みなどは、まず地域包括支援センターへご相談ください。当センターは、相談者の家庭を訪問するなどして状況を把握し、

必要に応じて適切な機関との連携やサービス利用の手続支援、その後の継続的な支援もしていきますので、ご活用ください。



詳しくは、土岐市地域包括支援センター（福祉課内・内線159）へどうぞ。

- ① 欠食をせず、主食・主菜をしっかりと取る
 - ② 規則正しい時間に食事を取る
 - ③ 家族や仲間と楽しく食事を取る
 - ④ 牛乳・乳製品を毎日取る
 - ⑤ かむ力・飲み込む力に合った食べ方をする
- ◆低栄養状態を防ぐための食生活アドバイス
- ▽環境的な理由
人と一緒に食事する機会が少ない など
 - ▽精神的な理由
気分が落ち込み、食欲が低下する
 - ▽身体的な理由
病気やけが、加齢による、かむ力・飲み込む力の低下

- ① 豆腐は縦4個に切つて水切りし、しょうゆを絡める。
- ② かつお節は、細かいものはそのまま、粗いものは乾いりし、細かくして冷まっておく。
- ③ 小麦粉と水を合わせ、①の豆腐に満遍なくまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ熱し、③を並べたら②をふりかけて、かつお節がバリバリになるまで、豆腐の6面を中火で焼く。
- ⑤ 器に盛り分け、青シソの千切り、おろししょうがを添え、好みでしょうゆをかける。

家庭でできる健康保持・増進

カンパ
らきらき
ヤマト
センター

低栄養を防ごう

◆低栄養防止レシピ

豆腐のおかかソテー

【材料】4人分

- ▽木綿豆腐一丁
- ▽しょうゆ 大さじ2
- ▽小麦粉大さじ2
- ▽水大さじ4
- ▽かつお節20g
- ▽サラダ油適宜
- ▽青シソ葉4枚
- ▽おろししょうが1かけ

【作り方】

- ① 豆腐は縦4個に切つて水切りし、しょうゆを絡める。
- ② かつお節は、細かいものはそのまま、粗いものは乾いりし、細かくして冷まっておく。
- ③ 小麦粉と水を合わせ、①の豆腐に満遍なくまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ熱し、③を並べたら②をふりかけて、かつお節がバリバリになるまで、豆腐の6面を中火で焼く。
- ⑤ 器に盛り分け、青シソの千切り、おろししょうがを添え、好みでしょうゆをかける。