



地域包括支援センターです

■ 問合せ 地域包括支援センター(保健福祉課内) ☎ 47-8009
 社会福祉協議会地域包括支援センター(今庄福祉センター2階) ☎ 45-1170
 // 河野支所(河野保健福祉センター1階) ☎ 48-2260

仕事と介護を両立するためのポイント～介護を行う側の状況を把握する～

親の介護をする家族の心構えとして、兄弟姉妹やその配偶者などと事前によく話し合い、お互いの状況を把握しておくことで、いざというときに親の介護に関する役割分担や体制を決めやすくなります。そこで、把握しておくことよい内容についていくつかご紹介します。

【兄弟姉妹・配偶者で把握しておくこと】

- ◆(兄弟姉妹・配偶者の)介護に対する考え方 ◆(兄弟姉妹・配偶者の)親との関係性
- ◆(兄弟姉妹・配偶者の)健康状態
- ◆(兄弟姉妹・配偶者の)それぞれの家庭の状況(子育ての状況、他の要介護者の有無など)
- ◆(兄弟姉妹・配偶者の)仕事の状況(勤務形態、転勤の有無、残業の有無、出張の頻度、勤務先の仕事と介護の両立支援制度など)

親の介護については、兄弟姉妹間・夫婦間などでさまざまな意見が出ることが予想されます。兄弟姉妹間・夫婦間で出た意見を取りまとめる「最終的な意思決定者^{*}」を事前に決めておくことよいでしょう。また、介護は兄弟姉妹間・夫婦間などで分担し、介護負担が1人に集中しないようにしましょう。

^{*}意思決定者は、必ずしも主たる介護者である必要はありません。《厚生労働省ホームページ：仕事と介護の両立支援より》

食改

みつばちゃん 知恵袋



食事のバランス

★献立の型を意識しましょう！

汁物1碗におかずが3皿という和食の基本パターンが、「一汁三菜」。食生活の中に取り入れていくと、健康に必要な栄養素が過不足なく摂れ、自然とバランスのとれた食事になります。

★食材選びは三色食品群を意識しましょう！

赤 (主に体をつくるものになる食品)

脂肪の多い食事は、大腸がんをはじめ、がんのリスクを高める可能性がある。魚や鶏肉も適度に摂りましょう。

黄 (主にエネルギーのもとになる食品)

黄色の食品を摂り過ぎると、肥満の原因となるので注意が必要です。

緑 (主に体の調子を整えるものになる食品)

野菜や果物に含まれるビタミンやミネラルには、がん化を抑える効果があり、食物繊維には腸内の有害物質を除去する働きがあるので、不足なく摂りましょう。

健康のためには、違う働きをもつ食べ物を組み合わせて食べることで、**栄養バランス**が良くなり、がん予防にもつながります。



ポイント

色々な食品を組み合わせ、**バランスの良い食事**をすることが大切です。

- ① 1日あるいは数日単位で、色々な食品を摂る。
- ② 同じ料理が続いた次の日は、別の食品を使う。
- ③ 様々な料理方法(ゆでる、蒸す、焼く等)を組み合わせる。
- ④ 毎食「赤・黄・緑」の食品を組み合わせる。
- ⑤ 毎食、献立の型を意識する(副菜2皿×3回=6皿。野菜1日の摂取目安量が達成!)

