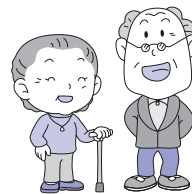




地域包括支援センターです

■ 問合せ 地域包括支援センター ☎ 47-8009
 地域包括サブセンター(今庄) ☎ 45-1170
 地域包括サブセンター(河野) ☎ 48-2260



防ごう！「高齢者虐待」～虐待の種類について③～

介護されているご家族は、就労していたり農作業があったり、家事や育児など、介護以外にしなければならないことが多々あります。日々の生活に追われながらの介護は重労働で、疲れておろそかになったり、ついつい介護を後回しにしてしまうこともあるかも知れません。しかし、その状態が続くと「介護・世話の放棄、放任(ネグレクト)」に繋がり、高齢者の身体や精神状態を悪化させてしまいます。なかには、初めは頑張って介護していたご家族が、慣れない介護でストレス等を抱え介護意欲を無くしてしまい、十分な介護が受けられず状態が悪化してしまう事例もあります。

そうならないためにも、介護サービス等を上手に活用しながら、介護負担やストレスの軽減に努めましょう。サービスや介護について聞きたいことや分からないことがあった時には、地域包括支援センターまでお気軽にご相談ください。

その3「介護・世話の放棄、放任(ネグレクト)」となる行為

- 例えば…
- ★ 介助が必要なのに、入浴や体を拭くなどの世話はめったにしない
 - ★ 仕事が忙しく、空腹状態を長時間がまんしてもらうことが多い
 - ★ 本人も分からないだろうから、室内のゴミや汚物の処理は後回しにしている
 - ★ おもらしをしないよう、常に水分は控えておく など



食改

みつばちゃん 知恵袋



「キャベツとじゃが芋の塩昆布炒め」

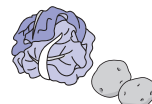
《材料(4人分)》

- ・ キャベツ…………… 1/2 枚
- ・ じゃがいも…………… 4 個
- ・ 塩昆布…………… 大さじ山盛り 4
- ・ 塩こしょう…………… 適宜

《作り方》

キャベツはざく切りにする。

じゃがいもは3〜4mm幅の輪切りにして水にぬらしてラップに包み、レンジで4分くらい加熱する。深めのフライパンに多めの油をひき十分に強火で熱する。キャベツ、じゃがいもの順に加え、しばらくそのまま動かさずに火を入れる。全体に焼き色がついたら塩こしょうを少々し塩昆布を入れ炒める。上に青じそをふる。



ポイント

- ・ キャベツは洗った後しっかり水気を切っておいてください。
- ・ 青じそをふりかけることにより香りがよくなり、食欲増進につながります。また、精神安定・貧血予防にも効果があります。

【注意】キャベツは焦げない程度に炒めてください。

じゃがいもはレンジを使うとあっという間にやわらかくなります。

塩昆布で味付けするので塩分は控えめです。キャベツは栄養が豊富に含まれビタミンC・カルシウム・食物繊維などが注目されています。

