

高齢期になると、食事量の減少とともにたんぱく質(肉、魚、卵、大豆製品、乳製品に多く含まれる栄養素)の摂取量が不足しがちになり、筋肉をつくる力が低下します。食事からたんぱく質をとり、適度な運動をして、筋肉をつけましょう！

～たんぱく質が手軽にとれる簡単レシピ～  
さんま蒲焼缶の炊き込みご飯



《作り方》

材料	4人分	
お米	2合	
さんま蒲焼缶	1缶(100g)	
A	濃口しょうゆ	小さじ1
	みりん	大さじ2
	料理酒	大さじ2
しょうが	1かけ	
しめじ	100g	

- ①しょうがは、皮をむいて千切りにする。しめじは、石づきを取り、食べやすいように小房に分ける。
  - ②洗った米を炊飯器に入れ、さんまの蒲焼缶の汁、Aの調味料を入れて、2合の目盛まで水を入れる。
  - ③②の上に、①のしょうが、しめじ、ほぐしたさんまの蒲焼をのせる。
  - ④炊飯する(早炊きする場合は、10分程度、吸水時間をおいてから炊飯する)。
  - ⑤炊き上がったら、軽く混ぜ合わせて出来上がり！
- ※冷凍保存する場合は、炊き込みご飯をラップに包むか、保存容器に入れ、粗熱をとり、冷凍庫で保存。1か月を目安に食べきりましょう。冷凍した炊き込みご飯は、電子レンジで加熱して食べましょう。

【1人分】エネルギー 361kcal たんぱく質 9.7g 脂質 4.1g 炭水化物 66.4g 食塩相当量 0.6g

- ★缶詰を活用して調理をする際は、しょうゆなど塩分の多い調味料は控えるのがポイントです。
- ★さんまの蒲焼缶など缶詰は、長期保存ができるので、非常食として備蓄できます。

【問い合わせ先】

岡山市ふれあい介護予防センター北事務所 ☎086-251-6517(8:30~17:00 土日祝を除く)

脳トシ

□の中に数字を入れて四字熟語を完成させましょう。

① □ 穀豊穰

五 四 六

② □ 客万来

百 千 万

高齢者の相談窓口

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者の皆さんを保健・医療・福祉・介護などさまざまな面から総合的に支える公的機関です。専門資格を持った職員が対応します。(無料/秘密厳守)

健康のこと 家族、介護のこと

お金や財産管理のこと

近所の高齢者のこと



保健師・看護師



社会福祉士



主任ケアマネ

私たちが皆さんのご相談をお受けします♪

岡山市北区北地域包括支援センター

あなたの最寄りの地域包括支援センター  
本センター: ☎(086)251-6523  
高松分室: ☎(086)287-9393  
御津分室: ☎(086)724-4611  
建部分室: ☎(086)722-3300

いきいき

岡山市北区北地域包括支援センターだより



発行：岡山市北区北地域包括支援センター

〒700-0071 岡山市北区谷万成2-6-33(北ふれあいセンター内)

TEL:086-251-6523 FAX:086-251-6524



支えるみんなの活動講座が開催されました！

in御津公民館

9月9日、16日の2日間御津公民館で“支えるみんなの活動講座(愛称:ささみかつ)”が開催されました。

「ささみかつ」は岡山市社会福祉協議会と岡山市立公民館の主催で、生きがい・やりがいを探している方や、地域で仲間作りがしたい方に向けた身近な支え合い活動を学ぶための講座です。

今回の講座には地域包括支援センターの地区担当も参加し、他の参加者の方々と一緒に実際に地域で活動している方の体験談を聞いたり、カードゲームや活動企画書づくりを通して地域づくりについて学びました。この講座をきっかけに地域での支え合いの取り組みが広がっていきそうです。

私たち地域包括支援センターも引き続きよりよい地域づくりについて一緒に考えていきます。



講座で助け合いカードゲームを行っている参加者

消費者被害防止に向けた注意喚起

「未納料金を請求する電話に注意！」

携帯電話に、契約中の電話関連業者を名乗る着信があり、自動音声で「料金未納が発生している。放置すると法的措置を取る。」と言われた。案内に従い番号ボタンを押したところ、オペレーターにつながった。名前と生年月日を聞かれ、支払わなければ裁判所に申し立てると支払いを要求された。

(消費生活だより 令和5年9月号より引用)



こんな言葉には注意！！

「未納料金」、「利用停止」、

「法的措置」、「裁判所に申し立て」…

慌てずに、無視しましょう！

岡山市消費生活センター

- 相談受付時間 9:00～16:00  
(土曜日・日曜日・祝日・年末年始は休み)
- (086) 803-1109
- 消費者ホットライン 188



# その悩み「ほーかつ」に

(地域包括支援センター)

## 相談してみませんか？

知らず知らずのうちに介護の悩みやストレスを一人で抱え込んでいませんか？  
また、周りに悩みやストレスを抱えている高齢者や家族はいませんか？  
「セルフチェックリスト」や「気づきのポイント」で確認してみましょう。



### セルフチェックリスト



- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 介護方法がわからない          | <input type="checkbox"/> 介護のために仕事をやめた       |
| <input type="checkbox"/> 仕事や家事、育児の両立で介護がしんどい | <input type="checkbox"/> 介護でイライラしている        |
| <input type="checkbox"/> 身近に頼れる人がおらず一人で抱えている | <input type="checkbox"/> 何度も同じことを言うので無視している |
| <input type="checkbox"/> 何度も同じ失敗をするので叩いてしまった | <input type="checkbox"/> 大声で叱ってしまう          |
| <input type="checkbox"/> 食事や水分を極端に制限させている    | <input type="checkbox"/> 何も関りたくない           |
| <input type="checkbox"/> 過度なりハビリをさせてしまう      | <input type="checkbox"/> お金がかかるので受診させていない   |



### 周りの人から見た気づきのポイント



#### 本人に関する項目

- 急に痩せてきた
- 地域の集まりに参加しなくなった
- 表情が乏しいもしくは険しくなった
- 尿臭がする
- あざ 痣やコブができていた
- 家で過ごすことを避けて外にでていることが多い



#### 家の周囲等や家族に関する項目

- 郵便物や新聞が溜まっている
- 雨戸を開け閉めしない、カーテンをしたまま
- ごみが捨てられていない、溜まっている
- 家族や親族で頼れる人がいないようだ
- 庭の草木が荒れている
- 本人の状況を家族が話したがない

参考:「地域包括支援センター運営マニュアル3訂」令和4年4月 一般社団法人長寿社会開発センター

チェックリスト、気づきのポイントと合わせて次ページもご覧ください

## 困りごとや悩みに気が付いたけど…

## どうすれば良い？ 一人ひとりが出来ること

### 家庭でできること

- 家庭内でコミュニケーションを取りましょう。
- いろんな人と世間話をし、気分転換を図りましょう。
- 趣味活動など自分の時間を作りましょう。
- 「〇〇でなければいけない」と完璧を求めないようにしましょう。
- ケアマネジャーなどへの相談や、介護サービス、制度などの活用で介護の悩みや負担を軽くしましょう。
- 悩みや思いを1人で抱え込まずに、誰かに相談しましょう。



### 地域でできること

- 出会った時に元気がないと感じたら声をかけましょう。
- 近所同士で声の掛け合いや、日常生活であいさつを交わし、高齢者やその家族が孤立しないように見守りましょう。
- 介護をしている家族に対し、さりげないねぎらいや気遣い等、できることを無理のない範囲で協力しましょう。



### まずはお気軽にご相談ください！

地域包括支援センターでは高齢者の権利を守るための活動を行っています。  
セルフチェックリストや気づきのポイントでチェックがついた項目のほか、困ったり悩んだりしたときには **ほーかつ**(地域包括支援センター) にご相談下さい。  
知り得た情報・秘密は厳守します。

