

地域包括支援センター

だより



郡上市地域包括支援センター

身近な集会所で始まった 住民主体の介護予防活 動を紹介します！

介護保険が始まって、今年で18年目を迎えました。現在、介護保険は、私たちにとって身近な制度となっています。

ところで、介護保険法に「国民の努力及び義務」が定められていることをご存知ですか？

第4条1項に、「国民は自ら要介護状態となることを予防するため、加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して常に健康の保持増進に努めるとともに、要介護状態となった場合においても、進んでリハビリテーションその他の適切な保健医療サービス及び福祉サービスを利用することにより、その有する能力の維持向上に努めるものとする。」とあります。

「もう歳だから、病気だから」とあきらめるのではなく、いくつになっても、要介護状態になっても、予防や悪化防止に努めることが大切です。

市では、これまで様々な介護予防事業を行ってきました。特に近年は、住民のみなさんが主体的に身近な場所で介護予防体操を続けられるよう、地域の集会所での「うんどう教室」を勧めています。

今月はうんどう教室終了後に誕生した2つの自主運動グループをご紹介します。

●為真小向集会所《白鳥町》

残暑厳しい8月下旬から週1回、3カ月間のうんどう教室を始め、終了の頃には寒い冬に突入していました。まずは「3月まで毎週金曜日に集まって運動を続けよう」とストロープを囲みながら、ストレッチやお口の体操、郡上市の歌に合わせた体操を少しずつ行っています。



自分たちだけで集まるようになって3回目。集会所を開ける鍵当番を決め、みんなで協力しています。

●下万場集会所《大和町》

うんどう教室終了後、「サロンもみじ会」を結成。11月に社協へサロン申請をしました。まだまだ自分たちで行う体操もCDプレイヤーの使い方もぎこちなさがありますが、「これから覚えていけばいいよね」と前向きに声を掛け合い、音楽に合わせストレッチなどを行っています。



この日は、積雪が30cm程ありましたが「家におつてはしゃべれんで、雪でも集まるんや(笑)」と、和気あいあいです。

「認知症初期集中支援チーム」 設置のお知らせ

市では、地域包括支援センター内に「認知症初期集中支援チーム」を設置しました。

ご家族等からの相談を受け、認知症疾患の臨床診断を受けたことがない人や介護保険サービスに結びついていない人等に対し、認知症サポート医の指導のもと、保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャー等の専門職が、概ね6カ月を目安に支援を行います。

《相談窓口》 ☎ 67・00008

つくってみ！ たべてみ！



「た〜んと君」
(郡上市食育キャラクター)

郡上市食生活改善推進員協議会 八幡支部(かぼちゃグループ)

健康づくりは減塩から

～あの味 この味 うす味で～

☑脂質が少なくたんぱく質に富む鶏肉は、手に入りやすいお値段で体にも家計にも優しい食材ですね。から揚げや照り焼きが定番ですが、ソースと盛りつけの工夫でお洒落な一品が出来上がります。ぜひ作ってみてください。

◎チキンソテーのきのこソースかけ◎ (4人分)

1人分：エネルギー 254kcal、塩分相当量 1.7g

《つくり方》

鶏ムネ肉	1枚 (240g)
酒	大さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
サラダ油	小さじ2/3
エリンギ	1本 (50g)
しめじ	1/4房 (50g)
小松菜	1株 (60g)
バター	10g
生クリーム	2/3カップ
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
パセリ	小1枝

- ①鶏ムネ肉は、皮付きのまま厚みのあるところは観音開きにしてフォークで刺して穴をあけ酒・塩・こしょうをみこむ。
- ②小松菜はゆでて2～3cmの長さに切っておく。エリンギは横半分に切って縦にさく。しめじは小房に分けておく。パセリはみじん切りにする。
- ③フライパンを熱し、サラダ油をひいてムネ肉の皮側を下にし、強火で焼き目を付けてから裏返してフタをし弱火で7～8分をめどに焼き、中までじっくりと火を通す。
- ④③を2cm程のそぎ切りにし、お皿の中央に皮を下にして盛り付ける。
- ⑤フライパンの余分な油を捨て、バター・エリンギ・しめじの順に入れて焦がさないように炒め、最後に小松菜を加え軽く炒める。
- ⑥⑤に生クリームを入れ、塩、こしょうで味を整える。
- ⑦肉の上にソースをかけ、パセリをちらす。

