



よっば

第7号

平成26年10月10日発行

去年よりは少し暑さもましかとは思いつつ、やはり厳しい夏でしたね。最近朝夕の涼しさから、秋の過ごしやすさを感じる今日この頃です。そろそろ今年の紅葉をどこに見に行くか、

考えるのが楽しくなってきました。



でも私は紅葉と同じくらい食べ物にワクワクしています。秋といえはサンマがとてもおいしい季節。『多価不飽和脂肪酸』

という、舌をかみそうな栄養素を多く含む魚だそうです。これは、中性脂肪を減少させるからがあるのです、おいしいだけではなく、健康にもいいそうです。



あとは、栗・さつまいも・松茸。とにかく食欲旺盛で・・・中性脂肪が増えそうです(笑)

配食サービスってご存知ですか？

最近高齢者向けの宅配弁当の業者さんが増えています。くすのき広域連合でも、配食サービスを実施しています。

対象 高齢者のみ・高齢者夫婦世帯

目的 安否確認と栄養改善

手続き 地域包括支援センターか

ケアマネジャーに相談し申請書を作成

決定 2〜3週間で利用可能か通知されます

利用 夕食用 必要に応じて週1〜7日

費用 1食400円

(配送人件費等はくすのき広域連合の保険料でまかなわれています)

デイサービスやヘルパーの支援を受けている方はどうやってその支援をつつけられるようになったのでしょうか？

★まずは介護保険の認定を受けましょう

対象 65歳以上の高齢者

- 40〜64歳までで特定の病気のある方(初老期認知症・脳血管疾患・関節リウマチ・がん末期・糖尿病性障害など)
- 手続き(申請が出来るのは、本人・家族・地域包括・ケアマネジャーのみです)
- ① 介護保険申請
- ② 認定調査(自宅・入院先で1時間程度)
- ③ 主治医意見書(取り寄せてもらえます)
- ④ 審査会
- ⑤ 決定通知(1〜1か月半かかります)
- ⑥ 有効期限は1年程度。更新が必要です

ポイント！

認定は早めに受ける方がいいのか？

『そんなことはありません』

介護サービスを当面利用する予定がなかったり、1年以内の大きな変化が想定されない場合は、元気なうちに手続きしても「非該当」という結果で、利用はできません。どのタイミングで申請したほうがいいのか、その方によって違いますので、ご相談ください。

## 介護保険ワンポイントアドバイス

今回は少しレイアウトを変えてみましたかいかでしたでしょうか。なんとなく聞いたことがあることも改めてお知らせし、みなさんのお役にたてる情報をお届けしたいと思います。

発行責任者 門真第4地域包括支援センター  
門真市北島町12-14  
☎072-887-6540

平成26年7月9日 沖町高齢者サロンにて

「福祉用具で元気にお出かけしましょう」

用具を見てさわって、「そんな機能があるのね」など、最近の新商品の工夫に興味を持って頂けたようでした。「かっこ悪い」「年寄りみたいに見える」などではなく、おしゃれで機能的な用具をぜひ活用して、外出を楽しんでいただきたいと思えます。



平成26年7月14日 公益活動センターにて

「認知症見守り講座

身近な人が認知症になったら」

在宅のケアマネジャーを経験後、現在は特別養護老人ホームのケアマネジャーとして様々な相談も受けておられる方から、認知症の方への対応のコツなどを教えていただきました。包括支援センター職員もちよつとした寸劇をさせていただきますました。



平成26年7月19日 上島町自治会にて

「認知症の始まりかも？」

地域でこんな方見かけませんか」

包括職員の渾身の寸劇(?)で、地域で起きがちな事から気が付き始める、認知症の症状をお伝えしました。気が付いたら地域包括などの機関にご相談頂き、適切な支援に早期につながらせて頂きたいと思えます。



平成26年8月21日 南部市民センターにて

「こけないぞ！骨折しないぞ！」

作業療法士と管理栄養士から学ぶ骨折予防」

関節や筋肉の動かしか方を学んで骨折しにくい身体づくりと、栄養面からどのように日頃の食事で丈夫な骨を育てていけばよいかを学んで頂きました。

