



「介護の日」って知っていますか？

厚生労働省は「11月11日」を介護の日と決めています。この日は、コンセプトである「いい日、いい日、毎日、あったか介護ありがとう」にかけた、親しみやすい語呂合わせとなっています。「介護の日」には、介護について理解と認識を深め、介護を取り巻く地域社会における支え合いや交流促進活動が行われます。

知らない人が多い「介護の日」！

■11月11日が「介護の日」であることを知っていたか



■11月22日が「いい夫婦の日」であることを知っていたか



【出典】メディアアライブ株式会社「家族の絆と暮らしの生活に関する意識調査2014」

そもそも「介護」ってなに？

・高齢者や障がい者、病気の人などを介抱してお世話することで、その人が人間らしく、自分らしい生活を送り、楽しくいきいきとした生活が出来るための手助けをすることです。

「介護」をする際の心構え！

①とにかく無理はしない

・始まると、いつまで続くかが予測しにくいのが介護です。一人で抱え込むのは危険！家族や公的サービスなどを活用して、自分自身の体調を整えることも大切です。

②相手の気持ちになって考える

・自分が介護を受ける時のことを想像して、自分がされて嫌なことはしない。自分がされて嬉しいことを心掛けましょう。でも手伝いすぎには注意！本人のやる気を大切にしましょう。

③コミュニケーションを心掛ける

・「迷惑をかけてはいけない」などの思いから、困ったことがあっても秘密にしていることが多いものです。普段から会話をすることで細かな変化や口に出せない希望等にも気づきやすくなります。

「介護の日」の主な活動について！

- ・厚生労働省を中心に介護に関する仕事を希望する方に、就職面接会や各種相談、介護従事者による優れた取組事例についての事例発表などを実施しています！
 - ・各市町村や行政機関などでも様々なイベントを開催、また「鹿児島県ホームヘルパー協議会」「鹿児島県介護実習・普及センター」などでも介護相談を実施しています。
- ※詳細は『県庁ホームページ』などを参考にしてください。

JAもプロが行う「介護」のお仕事をしています！

JA北さつま ☎0996-53-3914 居・訪・通	JA鹿児島いずみ ☎0996-82-0021 居・訪・通・有	居 訪 通 有 通 所 介 護 訪 問 介 護 居 宅 介 護 支 援
JAさつま日置 ☎099-246-8070 居・訪・通	JAそお鹿児島 ☎099-482-6851 居・訪・通	
JA東部 ☎099-268-2262 居・訪・通	JAあおぞら ☎099-471-5772 居・訪・通・有	
	JA種子屋久 (本所・中種子) ☎0997-27-3738 (西之表) ☎0997-24-3577 居・訪	

※介護に関する相談や仕事・ボランティア等福祉に関心のある方は、最寄りの事業所にお尋ね下さい。

介護食への一工夫

基本的には家族と同じものを食べやすく工夫しましょう。

食べる機能に配慮した<メニュー例>を示しました。

① 鮭のムニエル ↓	1.生鮭切身に塩、コショウし小麦粉をはたく。 2.フライパンに油を敷いて、鮭を入れて両面焼く。
② 鮭のハンバーグ 咀嚼を助ける ↓	1.生鮭切身の皮を除いて、みじん切にする。 2.木綿豆腐を水切り後ほぐす。玉ねぎのみじん切りを炒めて冷ます以上を牛乳に浸したパン粉と混ぜ合わせ小判形にする。 3.フライパンに油を敷いて、両面焼く。
③ 鮭のムース 嚥下を助ける	1.「鮭のハンバーグ」とだし汁、ミキサーで攪拌する。煮溶かした寒天を混ぜ、型に流し、冷やし固める。

介護食の注意点

- 温度：温かい物・冷たい物 (適温にする)
- 味：メリハリをつける。
- 形状：一口大・とろみ付き
- 量：一度に口に入れる量 (スプーン一杯程度)

食べにくい・食べさせにくいもの

- ・水分 (水・お茶・汁物)
- ・酸味の強いもの (酢の物)
- ・バサつくもの (パン・ふかし芋・茹で卵)
- ・噛みにくいもの (こんにゃく・イカ)
- ・喉に引っつくもの (焼き海苔・わかめ)
- ・粒が残るもの (ピーナッツ・胡麻)
- ・刺激の強いもの (唐辛子・わさび)

具なしの茶碗蒸しにβカロテンの多い南瓜とカルシウム源の牛乳をプラスした介護食です。

南瓜と牛乳入り茶碗蒸し

<材料>

- 南瓜 40g
a [溶き卵1/2個 / 牛乳50ml
だし汁 25ml / 淡口醤油小さじ1/2杯

<作り方>

1. 南瓜は、飾り用以外は皮をむいて柔らかく茹で、つぶしてさましておく。
2. aを混ぜ、こしておく。
3. 1.2を混ぜ合わせてこし、器に入れ蒸す。
4. 3の上に別に茹でた飾り用の南瓜を飾る。

栄養価：エネルギー：110kcal 蛋白質：5.8g 脂質：4.6g 食塩：0.7g

JA鹿児島県厚生連 地域医療推進部 地域医療推進課
〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号
TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107
E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp
皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。