

# たこ焼きを作って食べました



今月は、職員からの提案で、「たこ焼きづくり」に参加してもらい、たこ焼きを作って、美味しくいただきました。利用者さんにたこ焼きのもとを上手に作ってもらい、その後、職員が焼き上げました。皆さん美味しくほおぼる姿が嬉しそうでした。また、「こりゃあ、なんていうもんでえ〜？」という方、「美味しい、美味しい！」と言いながら食べる人、とても楽しい時間を過ごしました。これからも、こうした行事をしていきたいと思えます。

s  
s  
み  
ら  
い  
新  
聞

第 57 号  
2018 年 5 月  
発行責任者  
新津 尚

## 介護予防の 10 か条

私たちが、介護を受けず、生き生きと生活するには、老化による心身機能の低下を防ぐことが一番です。

そのためにも、体力、栄養、社会との関わり、という三つの点から生活を見直すことが必要です。

介護予防は、まだ介護を必要としていない高齢者にはもちろんですが、介護が必要となってしまった高齢者にもリハビリとしての効果が期待できます。

1. 栄養を十分にとる
2. コレステロールは適度に
3. 足腰を鍛える
4. 健康を感じる
5. 記憶力を高める
6. 適正な体重を維持する
7. たばこは吸わない
8. 飲みすぎない
9. 血圧の適正值
10. 社会に参加する

(介護の情報参照)

## 介護用品を借りる時の注意点

1. 福祉用具に詳しい人が選んでくれたか。福祉用具に詳しい人は現状あまり多くありません。福祉用具の貸与を行う事業者には専門相談員をおくことが定められています。このような人たちが関わってくれているのかを確認しましょう。

2. 福祉用具の使用目的について説明があるか。どのような目的でどのようなライフスタイルをめざして選ぶのか、それが要介護者の生活を本当に支援するものなのかを確認しましょう。

3. 身体や住宅事情にあった福祉用具の選択をしているか。車椅子のサイズがあっているか、また施設と異なり段差もあり、室内も狭い普通の家庭にあった用具を選択しているか。

4. 使い方の説明やセッティングをしてもらえるか。最初から福祉用具の使い方に精通している人はいません。搬入してもらったときにきちんと説明を受けましょう。

5. レンタル後にフォローはあるか。

以上、チェックをしておきましょう。