

ベジフル

★材料（4人分）

- ・レタス 3 枚（100 g） ・きゅうり 1/2 本 ・さきいか 16 g
- ・レモン 1/4 個 ・ポン酢 大さじ 1

★作り方

- ①レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ②きゅうりは食べやすい大きさのうす切りにする。
- ③レモンも同様の大きさに切る。
- ④さきいかは粗く割いておく。
- ⑤①～④をざっくり合わせて器に盛り、ポン酢をかけて出来上がり。



キッチン

ヘルスメイトの野菜たっぷり簡単レシピ



さきいかサラダ

【1人分】 ●エネルギー 40 キロカロリー 塩分 1.0g



～調理担当ヘルスメイトから一言～

材料の野菜は人参や玉ねぎなど、なんでも使えます。わかめなどの海藻でもおいしくできます。さっぱりとした味で、ごはんのおかずにも、お酒のつまみにもなる 1 品です。

大木 薫さん
(稗田区)

介護の口知識 12

要介護認定者の介護保険サービスの利用について

今回は、要介護 1～5 に認定された方の介護保険によるサービスの利用について紹介します。

介護を要する心身の状況になると、本人がただでなく介護をしている家族も今までの生活環境に変化をきたし、とても不自由な暮らしになることがあります。そうした状況を少しでも軽減できるように、効果的に介護保険サービスを利用していきましょう。

(1) 自宅でサービスを利用する場合

① 要介護認定となったら、希望の居宅介護支援事業所(ケアマネジャー)を選択し依頼します。
※認定結果通知と一緒に居宅介護支援事業所一覧が送付されます。

② ケアマネジャーが要介護者本人の心身の状況を確認し、本人と家族の要望を聴取します。主治医への確認も行い、自立に向けたケアプランを作成します。

※利用するサービスの種類(通所介護、訪問介護など)、サービス内容、料金、介護保険以外のサービスなどについてはケアマネジャーに詳しくお聞きください。

(2) 施設入所を希望する場合

③ ケアマネジャーを中心に、ケアプランに位置付けたサービスを実施する事業者とケアプランの内容確認の話し合いが行われ、本人・家族・事業者がケアプランに同意したら事業者ごとに契約をし、サービスを開始します。

② 介護老人保健施設(要介護 1 以上に認定されりハビリを必要とし在宅復帰をめざすかた)

③ 認知症対応型共同生活介護(要支援 2 以上で認知症と診断されているかた)

④ 有料老人ホーム(住宅型は外部の介護保険サービスが受けられます)

(3) その他

要支援に認定されたかた、また要介護認定を受けていないかたについてのサービス利用については健康福祉課内地域包括支援センター(☎0224-511134 80)へご相談ください。



すこやかプログラム

4月7日は

「世界保健デー」です

世界保健機関(WHO)では、4月7日を「世界保健デー」と定め、この日を中心に取り組みべき課題についての啓発を行っています。2017年のテーマは「うつ病：一緒に話そう」です。思春期・妊娠出産期・高齢期を中心に啓発活動が行われます。そこで今回は、妊娠出産期におけるマタニティブルー及び産後うつ病について紹介します。

○マタニティブルーとは
妊娠中は、体内の女性ホルモンが徐々に増加していきます。臨月までの間に女性ホルモンは数十倍にも増加しますが、それが出産とともに急激に低下します。また、産後には危険にさらされそうになったりした際にブルーキを

かける役割を担う脳の伝達物質にも影響が出るといわれています。また、赤ちゃんが産まれ家族に新しいメンバーが加わることで、家族間の関係性や環境も変わっていきます。そういった産後の様々な変化が影響して情緒が不安定になっている状態のことをマタニティブルーといえます。マタニティブルーは、心の不安定、涙もろさなどの症状が予測なく生じ、産後4～5日でピークを迎え、それが2週間以内に消失する状態です。産後の女性の20～40%が経験するといわれています。

○産後うつへの発展も

自分の体調自体は誰でもおこる産後の「正常な」経験のひとつですが、この状態が2

週間以上続いたり、症状が深刻になる、以前うつになったことがある場合などには、産後うつ病に発展することがあります。産後うつ病には治療法があり、早期に発見すれば改善も早くなるので、不安定な状態からなかなか抜け出せないようなときはクリニックなどで相談してみましょう。自分では判断が難しいこともあるので、ご家族からみてどうか聞いてみるのもよいでしょう。

大河原町健康福祉課では、生後4か月までの乳児のいるすべての家庭を訪問し、妊娠中から産後のお話などを伺ったり、必要なサービスの情報提供を行っています。ささいなことでもかまいませんので、お気軽にご相談ください。



山田 愛心さん 小笠原 まこ 菜子さん 鈴木 はると 陽大さん 菅原 しずき 寧希さん 津田 あかりさん 田中 あれん 蒼蓮さん 遠藤 あかりさん



日下 はるか 遼歌さん 村上 たくみ 拓未さん 佐藤 れな 玲奈さん 大築 はな 葉南さん 渡邊 つばさ 翼さん 小針 そうた 蒼太さん ニューマン ウィリアム ジョンさん



佐々木 ひなた 陽向さん 八巻 慶悟さん 今野 あまね 天音さん 山田 ひまり 陽葵さん 熱海 ななせ 七星さん 菅原 湊也さん

やったねー！虫歯ゼロ

3歳6か月児健診(3/2)の結果より