



ヘルスマイトの野菜たっぷり簡単レシピ



### タコニラいため

※写真は1人分になります。

【1人分】エネルギー 111キロカロリー 塩分 0.9g

#### 材料 (2人分)

ゆでダコ：120 g ニラ：100 g セロリ：60 g  
 サラダ油：小さじ2 塩：小さじ 1/6  
 こしょう：少々 七味とうがらし：少々

#### 作り方

- ①ゆでダコは一口大のそぎ切りに、ニラは4cmの長さに切る。セロリはすじを取り、斜め薄切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、セロリ、ニラ、タコの順に加えて炒める。塩・こしょうをし、味をととのえる。最後に七味とうがらしをふる。



～調理担当ヘルスマイトから一言～

とても簡単に作れて、野菜不足を補うことのできる1品です。タコの甘みとニラとセロリの独特の味が食欲をそそります。

田畑 登茂子 さん (上川原区)

介護の知識 15

介護保険で利用できる在宅サービスについて その1

けがや病気などの障がいにより介護が必要となったときに、住み慣れた自宅で家族から身の回りの世話を受けたり、介護保険サービスを利用したりしながら生活を営んでいるかたが多くいらっしゃいます。

この場合、自宅でいくつかの介護サービスを組み合わせて生活していくこととなります。そこで大切になってくるのが、ケアマネジャーが作成するケアプランです。要支援1・2のかたは、地域包括支援センターが介護予防ケアプランを作成し、要介護1～5のかたは、居宅介護支援事業所のケアマネジャーに依頼してケアプランを作成し、サービスを利用することになります。

ケアマネジャーは、要支援・要介護認定者および家族が適切な介護サービスを利用できるように「どのような介護サービスを用いるか、どの程度の利用が望ましいか」を、本人の心身状態や家族の希望に合わせてケアプランを作成します。それでは自宅で生活しながら受けられる介護サービスはどのような種類のものがあるでしょうか。今月号では、自宅に訪問を受けて利用するサービスを説明します。

訪問介護 (ホームヘルプ)

ホームヘルパーが自宅を訪問し、入浴・排せつ・食事等の身体介護や調理・洗濯などの生活援助を行います。

訪問入浴介護

介護職員と看護職員が移動入浴車で家庭を訪問し、入浴介助を行います。

訪問リハビリテーション

自宅での生活行為を向上させるために、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が訪問してリハビリテーションを行います。

訪問看護

疾患などを抱えているかたについて、看護師などが自宅を訪問して、療養上の世話や診療の補助を行います。

居宅療養管理指導

医師・歯科医師・薬剤師・管理栄養士などが自宅を訪問し、療養上の管理や指導を行います。

健康福祉課介護保険係

0224-5312115



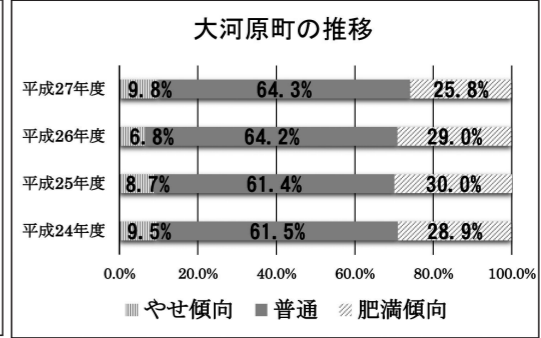
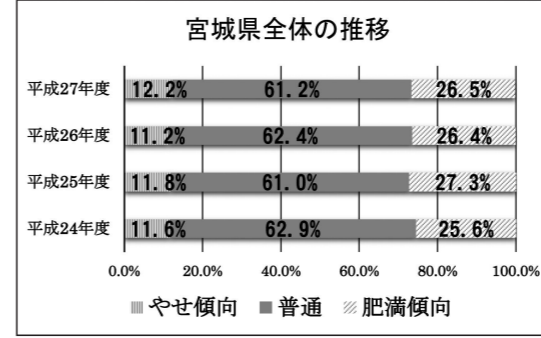
## すこやかコラム

### 幼児期から健康な体づくりを心掛けましょう！

宮城県栄養士設置市町村連絡協議会の身体状況調査によると、平成24年～27年度宮城県内の3歳児健康診査受診児の身体状況の結果は、「普通」が6割以上を推移し、「肥満傾向」は25%以上、「やせ傾向」は10%以上を推移しています。

大河原町の推移は、平成25年～27年では「普通」が宮城県全体より高い値です。また年々増加してきており、いい傾向と言えます。しかしながら、「肥満傾向」は平成24年～26年で宮城県より高い値です。食生活を含む規則正しい生活リズムを送り、適正体重を目指すことが大切です。

幼児期は健康な体をつくる大切な時期です。幼児期を適正体重で過ごすことは、将来大人になったときの健康にもつながります。広報おおがわら6月号のすこやかコラムに掲載しているとおり、大河原町は小学生高学年になると肥満傾向が増加していることがわかりました。



参考：宮城県栄養士設置市町村連絡協議会平成27年度3歳児健康診査受診児の身体状況調査報告書

虫歯ゼロ

3歳6か月児健診(6/8)の結果より

やったね!

 菊地 美玲さん	 齋藤 耀太さん	 村上 結菜さん	 清水 絢香さん
 穴戸 煌稀さん	 深谷 蒼空さん	 水沼 愛加里さん	 我妻 裕麻さん
 佐藤 祐陽さん	 太田 萌彩さん	 山家 琉生さん	 吉田 笑稀楽さん
			 草川 蓮斗さん
			 猪股 孝太さん