

こんにちは！ 中瀬別町地域包括支援センターです。

# 一年の歩み

平成18年4月から町が運営する機関として地域包括支援センターが誕生して1年が立ちました。今回はその1年を振り返ってみたいと思います。

**特定高齢者は何人位いるの？**

特定高齢者とは要介護状態となるおそれがあると思われる脆弱な状態にある65歳以上の方を基本チェックリスト（運動器・栄養・うつ・口腔機能など）についての質問票などを利用して早期に見出し要介護状態になることを予防するものです。

中瀬別町では3人いました。うち2人はリハビリ教室へ参加し1人は自宅内で理学療法士さんの指導を受けました。基本チェックリスト自体は認定基準が厳しく容易に見つけられるものではなかったため、今年4月に見

直されています。特定高齢者

と予防給付対象者（要支援1・2）は14名おり、それぞれに介護予防ケアプランを作成しています。予防給付対象者にはサービスマンが会議を開き保健・福祉・長寿園のデイ、ヘルパーなど多職種が参加し検討されています。

**包括支援センターはどのよう**

に利用されているの？

地域包括支援センターの重要な役割として総合相談があります。表に示すとおり来所相談数は17件、訪問件数は38件、電話相談は31件でした。来所相談が多いのは①介護保険や認定調査についての相談 ②どのようなサービスがあつて利用するにはどうしたらよいかという内容の相談 ③日常生活用具や補装具

についての相談 ④身障手帳や

師さんの  
健康 FileNo.181  
健康宅配便  
今月の担当は  
  
神田 節子

障害手帳の相談 の順になつていきます。この他介護以外の生活支援サービスなどの調整等も行っています。

訪問は高齢者の把握や



他の職種の方との連携はどのように取っているの？

地域包括支援センターは他の職種との連携が大変重要な役目を果たすところなのでネットワーク作りが大切になってきます。

「地域ケア会議」を月1回は関係し居宅介護支援事業所、訪問介護員、デイサービス職員、社会福祉協議会、町福祉担当者、保健担当者、病院院長、外来主任看護師などに集まってもらいお互いの情報の中から状況を把握し支援が必要なる人について相談しています。

平成18年度 地域包括支援センター利用状況 相談件数内訳

相談内容	福祉機器・介助用品	福祉サービス	介護保険	自立支援法関係	手帳関係	施設入所	日常介護	退院時対応	医療問題	年金・生保等経済問題	家庭関係・精神問題	実態把握	認定調査	特定高齢者	新予防給付	その他	合計
来所	7	2	21	15	13	10	6	0	4	11	9	4	1	2	4	8	117
訪問	37	15	7	4	4	5	6	1	1	3	4	92	47	13	72	7	318
電話	12	7	23	13	8	6	4	0	1	31	3	1	2	7	10	5	133
その他	0	2	12	3	4	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	2	27
合計	56	26	63	35	29	22	16	1	7	46	16	97	50	23	86	22	595

## 今月のおすすめ料理

～ 6町内 太田 和子 さん ～

＜ふきの巻きずし・アスパラの巻きずし 中巻きの作り方＞

- ①具の準備。ふきは、さっとゆでてめんみに4～5日漬けておく。  
アスパラは、塩ゆでし、たて半分に切る。
- ②ごはんを合わせ酢ですし飯を作る。
- ③巻きずしに焼きのりをおき、すし飯をのせ、ふきまたは、アスパラと生ハムの具をのせて巻く。
- ④食べやすい大きさに切る。

### 材料（ 8本分 ）

- 米・・・・・・・・・・6合
- 焼きのり・・・・・・・・8枚
- ・合わせ酢
- 酢・・・・・・・・・・適量
- 砂糖・・・・・・・・・・適量
- 塩・・・・・・・・・・適量
- ・具（それぞれ4本分）
- ふき・・・・・・・・・・8～12本
- めんみ・・・・・・・・適量
- アスパラ・・・・・・8本（縦半分）
- 生ハム・・・・・・・・8～12枚



### 栄養価（ 1本分）

熱量約431kcal たんぱく質約6.8g 脂質約1.0g 炭水化物約95.0g 食塩相当量約1g

地元の野菜を使った巻きずしの紹介です。ふきは、さっとゆでてからめんみに漬けると、パリパリと仕上がります。具は、ふき・アスパラ・きんぴら・たくわんと青しそなど、なんでもよいとのこと。季節により食材を変え旬を味わえるのはうれしいですね。

ごはんを中心とした和食が、健康的な食習慣のモデルとして、世界各国から注目を集めています。ところが、日本では、毎食ごはんを食べる人が少なくなり、食の欧米化が進むにつれて、肥満と生活習慣病が増えてきています。日本人が昔から培ってきた、ごはんを主食に、魚・大豆・野菜・海藻などを組み合わせる食習慣は、肥満予防、そして生活習慣病予防のためにも決して手放してはいけません。お米きちんと食べていますか？

管理栄養士 八木千晶

「3月のおすすめ料理」のコーナーに載せてみませんか？  
中領別冊の周りに手に入る材料で簡単に作れる。そんな料理を皆さんに紹介したいと思っています。良い情報をお持ちの方、介護福祉センター栄養士までご一報下さい。