



《介護保険事業》  
居宅介護支援  
(ケアマネジャー)

## 口腔ケアは生きる意欲の向上につながります

歯と口のケアは、虫歯や歯周病予防のためだけでなく、全身の健康を守るためにとても大切です。口腔ケアの基本は、自分自身で行う毎日のケア（セルフケア）と歯科医師・歯科衛生士による口腔清掃についてのアドバイス、専門的歯面清掃および口腔機能に対するリハビリテーション（プロフェッショナルケア）です。



### セルフケア

- ◎適切な歯ブラシや歯間清掃用具を選択し、すみずみまできれいに清掃する。
- ◎虫歯を引き起こす甘味食品の量を制限し、栄養バランスのとれた食事をよく噛んで食べる。
- ◎定期的に歯科健診を受ける。

### プロフェッショナルケア（専門的口腔ケア）

- ◎虫歯、歯周病の状況を診て、全身状態、口腔内の状況にあった適切な口腔清掃のアドバイス。
- ◎日常的には清掃できない部位の専門的歯面清掃。
- ◎口腔機能の維持、回復を図る機能的口腔ケア。



### ●●● 自宅や施設で歯科診療が受けられます ●●●

病気や障害などのため、歯科医院に通院できない方を対象に訪問歯科診療を受けることができます。ケアマネジャーにご相談ください。

### AED（自動体外式除細動器）

ほっとあいでは平成25年よりAEDを設置しております。9月21日（金）に、AED研修が行われ、使い方等の再確認を行いました。



★各事業の担当者がご相談を承ります★

## 特定非営利活動法人 ほっとあい

〒989-1241 宮城県柴田郡大河原町字町 279 番地 1

TEL: 0224-52-8555 FAX: 0224-52-8557

e-mail: hoti@dream.ocn.ne.jp URL: http://www.hoteye.net/



### 賛助会員募集

ほっとあいの活動趣旨に賛同してご寄付くださる会員の方です

- ◎個人会員：1口 3,000円以上
- ◎法人会員：1口 10,000円

### ボランティア募集

土曜サロンや、ほっとあいの家でお話しボランティアをお願いします

### 協力会員募集

助け合いの活動者（ファミリーサポート）、お掃除・食事作り・草取り等

随時、スタッフ・職員にお声掛け下さい



2018年  
10月1日発行  
No.5

発行 - ほっとあい広報委員会

# ほっとあい通信

「ほっとする」「あったかい」「助け合い」「愛」これが「ほっとあい」の名称に込められた思いです。多くの住民の皆さんとの出会いと喜びをエネルギーに替え、様々な人々がそれぞれの視点で関われる、人間の溢れるほっとあいは、新しい地域福祉の担い手として活動してまいりました。誰にとっても「二度とない人生」です。共に支え合って「その人が望むその人らしい生活」を支援していきましょう。

健康寿命とは、人が心身ともに健康で、自立して活動し、生活できる期間のことです。心ならずも、要支援や要介護状態になってしまった方も、介護予防に努め、自分らしい生活が継続できるようにしていきたいですね。

「介護予防」に効果のある①身体活動(運動)、②栄養(食・口腔機能)、③社会参加(趣味活動・役割活動・ボランティア活動等)といった3本柱を参考にして、一日一日を楽しく過ごしましょう。今回は各事業から、介護予防の取り組みをご紹介します。



《介護保険事業》  
訪問介護  
(ホームヘルパー)

## Cooking



訪問からは「食」について、ご家庭でも簡単にできるおすすめ料理をご紹介します。

### じゃが芋もちのとろとろ煮

【材料】	
★じゃが芋	1個
★キャベツ	1枚
★片栗粉	大さじ1(芋用)
★ごま油	少々
★しょう油	適量
★だし	適量
★片栗粉	適量

### 作り方

- 1 じゃが芋を適当な大きさに切り茹でる
- 2 茹でた芋は湯切りし、鍋に戻し空炒りし水分を飛ばし熱いうちにつぶす。片栗粉を入れ耳たぶ位の硬さにまとめる。
- 3 少量のごま油で両面に焼き色がついたら取り出しておく。
- 4 キャベツを適当な大きさに切り、やわらかく煮込み、しょう油・だしで味付け、焼いたじゃが芋を入れ片栗粉でとろみをつける。

### ～感想～

- ♥しっとり感があってのどごしが良かった。
- ♥高齢の方には食べやすいと思う。
- ♥お腹にやさしい感じがした。

### 鮭とブロッコリーのおから和え

【材料】	
★おから	100g
★塩鮭	1切
★ブロッコリー	小1/2個
★レモン汁	小さじ1
★白すりごま	大さじ1 1/2
★マヨネーズ	大3
★塩・コショウ	少々

### 作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分け彩りよく茹でる。
- 2 鮭は両面焼き粗くほぐす。
- 3 ボールにおから・レモン汁・ごま・マヨネーズ・塩コショウを加えよく混ぜ、ブロッコリーと鮭を入れて大きく混ぜる。

### ～感想～

- ♥新食感を味わった。
- ♥マヨネーズとごま味が良くあっていた。
- ♥おから入りしか作れないと思っていたが、レシピが増えた。

