

# 「杜協ふれあい」



R元

8  
月  
号

## ケアマネジャーだよ!

毎日、暑いねえとあいさつの様に交わされる今日この頃です。脱水気味になったり、食事の量が減ってしまったり、季節柄の悩みがつきないですね。少しでも涼しく過ごしたり、口当たりが良く食べやすい物をたべたりして夏を乗り切りましょう。

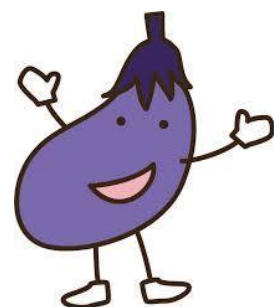
### 揚げ焼きなすの煮浸し

(作り方)

- ①なすはヘタを取り2cmの角切りにしてボウルに入れヒタヒタの水、塩を振りいれ5分さらして、アクを抜き、水気をきる。★を混ぜる
  - ②フライパンにサラダ油をひき中火で熱し、なすの皮目をしたにして焼き色がついたら★を入れ蓋をして5分煮る。
- ※出来たてよりも冷蔵庫で2時間以上冷やすとよりおいしくなります。  
保存容器に入れ冷蔵保存で3日もちます。

### 《材料》(4人分)

なす(320g)	2本
塩	小さじ1/2
サラダ油	大さじ4
★水	150cc
★醤油、みりん、酒	各大さじ1
★砂糖、ショウガ(すりおろし)	各小さじ1



夏は汗も多量にかく場合が多いので臭いも気になりますね。  
 各ご家庭でいろんな工夫をされていると思いますが、施設での工夫が新聞に掲載されていきましたので参考にしてください。

寝たきりになると、手をギュッと握り締めたままになる人が多いが、そうすると手にあかがたまりやすくなり、それが臭いの原因となることも。そこで、重宝しているのが、お茶パックを使った手作りの「お茶殻握り棒」。使用済みのお茶パックを絞って一日干して、ガーゼに包んで棒状に丸める＝イラスト。この握り棒を握ると、握った手のひらの中に隙間ができて、通気性がよくなる。さらに、お茶に含まれるカテキンの効果で臭いも感じない程度になるという。汗をかきやすい脇の下に挟むのも効果的。握り棒は、数日に一回取り換えると良い。口の中の乾燥は、口臭の原因となるため、水分を多くとることも重要。便秘対策のためにも一日一・五リットルほどの水分を摂取してもらうようにしている。おむつ処理は、新聞紙にくるんでから、袋に入れて密封すると、臭いがもれにくいという。東京新聞 2019/5/29 より

介護の臭い対策  
 「お茶殻握り棒」



★紙おむつを使う世帯へゴミ袋の支給があります★

対象	紙おむつを長期間（約6ヶ月以上）にわたり日常的に使用し、要支援、要介護の認定を受けた人がいる世帯となります。
支給内容	ひとり当たり月5枚（25ℓ） ※申請月から介護認定の有効期限の月までの分（最高1年分）を10枚単位で支給します。（毎年申請が必要になります）
申請方法	介護保険証と印鑑を持参し、市役所生活環境課又は各支所に申請してください。

※希望により45ℓ袋が選択可能ですが、支給枚数は2分の1となります

居宅介護支援事業所 社協ふれあい連絡先

TEL 0263-53-8851 FAX 0263-53-5029

河内 茂木 岡田 輿 杉山 佐藤 小池 田中 郡上 津田 松岡

-社会福祉法人 塩尻市社会福祉協議会-