

かっぱ通信 秋号

「認知症になったら人生の終わり」は勘違い！！

前回に続き認知症の方が利用できる制度、サービスをご紹介します。

最終回

1.介護保険制度

<在宅サービス>

訪問サービス

- ・訪問介護
- ・訪問入浴介護
- ・訪問看護 等

通所サービス

- ・通所介護
- ・通所リハビリテーション
- ・認知症対応型通所介護

その他のサービス

- ・ショートステイ
- ・小規模多機能型居宅介護
- ・居宅療養管理指導 等



- △ 利用するには要介護認定・要支援認定を受ける必要があります
- △ 認定の種類によって使えるサービスや量が異なります
- △ 詳しくは担当のケアマネージャーや各区福祉課、地域包括支援センターへご相談ください

2.認知症カフェ

1. どんなところ？

認知症の方とその家族、地域の人、医療・介護の専門職など、認知症にいろいろな形で関わる人たちが集まって認知症への理解を深めながら、楽しいひと時を過ごすための場所



2. 何をしているの？

- ・おしゃべりや催しを楽しむ
- ・勉強会や認知症の人と接する事で、認知症について学ぶ
- ・認知症の心配事や介護の悩みなどを聞いてもらう
- ・専門職へ相談 など



※詳しくは地域包括支援センターへお問い合わせください。

◎これまで制度やサービスについて紹介してきましたが、認知症の方が自宅で生活するために一番重要なのは周りにいる皆さんの気遣いや思いやりです。皆さんで認知症の方にも優しい地域にしていきましょう😊



ビタミンDで丈夫な体づくり！



日本人の半数以上がビタミンDの欠乏状態と推計されています。今回は体に欠かせないビタミンDの効果についてご紹介します。

☆ビタミンDの効果は主に2つあります☆

カルシウムとリンの吸収を助け、**骨を丈夫にする働き。**
➡ 骨粗鬆症、骨軟化症の予防に効果があります。

免疫機能を調節する働き。
➡ かぜや感染症の予防に効果があります。

☆ビタミンDを効果的に摂取するためには☆

日光浴

紫外線を浴びることで、皮膚で合成されます。



15分から30分でok

ビタミンDを多く含む食材

キノコ類



100g約13μg



100g約5μg



100g約23μg

魚類



100g約18μg

～摂取する際のポイント～ 1日の必要摂取量は**15～20^{マイクログラム}μg**

○食事での1日の目安摂取量は**8.5μg**です。(摂取制限は1日100μg)

○日焼けが気になる方や中々外出できない方には、手のひらを日光に当てて行う「**手のひら日光浴**」がおすすめです。

参考：厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2020年版)

いきいき百歳体操参加のために外出すれば、日光浴と筋力UPができて一石二鳥♪

特定の栄養素だけを沢山摂れば効果があるという訳ではありません。栄養バランスのとれた食事を心がけましょう！

※食事制限のある方、持病がある方は、かかりつけ医師に相談してください。

広島市段原地域包括支援センター

広島市南区段原南1丁目3-52 (広島段原ショッピングセンター2階)

☎ (082) 261-8588

R3.10月発行

