



「高齢者支援センターささえりあ」は、高齢者の皆さまにできるだけ住み慣れた地域で安心して生活して頂けるよう、主に介護や生活に関する相談をお受けしたり、ご支援を行う身近な相談窓口です。

猛暑の季節がやってきました。気温も高く、新型コロナウイルス感染症対策でマスクを着用するため、熱中症になる危険性が高まっています。水分補給、体調管理には十分注意して過ごしましょう。

「短期集中予防サービス」ご存じですか？

「短期集中予防サービス」とは、およそ3か月間で「運動機能向上」「口腔機能向上」「栄養改善」の3つのプログラムを組み合わせて行うものです。熊本市が実施している事業で、短期間で状態を改善し、健康寿命の延伸を図ることを目的としています。

1.対象者

介護保険の要介護認定で「要支援1」「要支援2」に認定された方、もしくは基本チェックリストに該当した「事業対象者」の方で、サービスを利用することにより機能の維持・改善が見込まれる方

2.プログラムの内容



(1) 運動機能向上プログラム

事業所に通い、週1回の運動を12回行うプログラムです。事業所によっては送迎もあります。終了後は、運動ができる通いの場を紹介し、その後も運動を継続できるようサポートします。

(2) 口腔機能向上プログラム

食べたり、飲んだりする口の機能を高めるための指導を月1回、合計3回行うプログラムです。自分で口のケアができるようになるためのアドバイスが受けられます。

(3) 栄養改善プログラム

栄養状態をよくするための指導を家庭訪問にて月1回、合計3回行うプログラムです。自分で食事や栄養管理できるようになるためのアドバイスが受けられます。

3.利用料

無料



4.お問い合わせ

ご興味のある方は、ささえりあ清水・高平または北区役所福祉課までご相談ください。

短期集中予防サービスを利用された方の「声」

短期集中予防サービスを利用してお元気になられた、高平台小学校区にお住まいの77歳 男性をご紹介します。

運動機能向上プログラム（計：12回） 令和3年7月～9月利用

【目標】

「体力をつけて、健康に気をつけて生活したい。」

【短期集中予防サービス終了後】

「運動をすることで日頃使わない筋肉を使い、体力がつかえました。プログラム終了後も運動に定期的に通いながら、シルバー人材センターで仕事をしたり、地域の講座にも通うようになりました。コロナで仕事がなくなり自宅にいることが多かったのですが、運動をして人と関わることで気持ちが前向きになって、今はとてもやり甲斐を持って生活しています。趣味のゴルフも再開し、18番ホールが息切れなしで回れてよかったです！」

【家族のお気持ち】

「短期集中予防サービスがあることを知れてよかったです。本人が苦痛なく運動して、前向きに取り組んでくれて、家族としても嬉しいです。」

【ささえりあより】

「この事業を通して、元気になれる方が一人でも増えるとささえりあとしても嬉しいです。」



出前講座も行っています

ささえりあ清水・高平では、地域の老人クラブやふれあいサロンなどのご要望に応じて出前講座を行っております。6月には2か所の団体から依頼を受け、「ささえりあの活動と社会資源について」「熱中症について」の話を行いました。

介護保険制度や住まい、認知症についてなど内容は様々です。ご希望の団体がございましたら、ささえりあ清水・高平までご相談ください。



【ささえりあの活動と社会資源について】



【熱中症について】

「おれんじサロン」始めました！

認知症の人を介護するご家族の方が気軽に相談できる場として「おれんじサロン」を開催しています。認知症のことについて専門家の話を聞いたり、認知症介護に関する話が聞けたりする良い機会かと思えます。講師の話を聞くだけでも構いません。お気軽にご参加ください。

初回は、6月11日に「認知症の病気について」の講話を行いました。
1回目の様子はyoutubeで動画を配信しておりますので、ぜひ視聴ください。



日時：令和4年9月24日（土） 午前10時～午前11時30分（予定）

内容：「認知症の薬について」

開催方法：Zoomを活用したオンライン形式

講師：矢野 脩一郎 氏

参加費：無料



「清水校区各種健康講座」が始まります！

清水校区社会福祉協議会主催、清水地域コミュニティセンターとささえりあ清水・高平共催で行っておりました、清水校区各種健康講座が再開いたします。

毎月第2水曜日、清水地域コミュニティセンターで地域の専門士の協力を得て、講話や相談のコーナーを設けております。

参加費は無料、校区外の方も参加は自由です。ぜひお越しください。

日時：毎月第2水曜日

午後1時30分～午後2時30分 開場 1時15分

場所：清水地域コミュニティセンター

参加費：無料 申込：不要

新型コロナウイルス感染症の発生状況により、講座が中止となる場合があります。内容につきましては、ささえりあ清水・高平（☎096-343-0170）までお尋ねください。

「ピリ辛ゴーヤチャンプルー」

今回は、暑い夏を乗り切る夏バテ予防レシピをご紹介します。

監修：認定栄養ケア・ステーション 管理栄養士



【材料】（2人分）

ゴーヤ（にがうり）・・・1/2本 140g
豚小間肉・・・70g
厚揚げ・・・1丁 160g
玉ねぎ・・・1/4個 45g
人参・・・1/5本 15g
卵・・・1個

栄養価（1人分）

エネルギー 288kcal
たんぱく質 18.2g
塩分 1.3g

塩こしょう・・・少々
一味唐辛子・・・少々
サラダ油・・・小さじ1
めんつゆストレート・・・大さじ4
（2倍濃縮だと大さじ1杯半）

【作り方】

- ① ゴーヤは縦半分カットし、種を取り、薄い半月切りにする。
玉ねぎ、人参は千切りにする。
- ② 厚揚げは大き目の短冊切りにする
- ③ ゴーヤは電子レンジ600ワットで2分ほど軽く加熱する。
- ④ フライパンを熱し、油を引いて塩こしょうをした豚小間肉、玉ねぎ、人参の順に炒める。
- ⑤ 4に加熱したゴーヤ、厚揚げを入れてさらに炒める。
- ⑥ 5にめんつゆで味付けをし、一味唐辛子を少し振りかける。
- ⑦ 最後に溶き卵を入れて火が通ったら出来上がり！

ワンポイント



ゴーヤのビタミンCと豚肉のビタミンB1がバランスよく、夏バテ予防とスタミナアップに効果的です。

発行元：熊本市高齢者支援センター ささえりあ清水・高平

住所：熊本市北区山室6丁目8-2 電話：096-343-0170

（受付 月～土 8:30～17:15）日曜・祝日お休み

担当：徳永・下出・片山・橋本・山本・田中・坂井・金子・上原・宇藤

