



ゆにしあ通信

010号(2013年1月発行)

“介護者家族の応援団”『栄養支援室ゆにしあ』が贈る食介護の便利帳

家族と食べる介護食

やわらか!もちもち「とうふ白玉だんご」



抹茶を加えて抹茶だんごにしたり・・・
クルミやゴマあんでもおいしい♪

材料(4人分:20個分)

白玉粉 1/2 カップ (60g 程度) 絹ごし豆腐 1/3 丁 (150g 程度)
あんこ 適量 (あずき缶なら1缶程度)

作り方

- ①白玉粉に絹ごし豆腐を加えて、こねます。
- ②丸めてから、真ん中をつぶし、沸騰したお湯でゆでます。
- ③浮かんで来たら、取り出します。
- ④あんこにからめて完成です!

かむ力が弱い方におススメ!

※飲み込む力が弱い方には向きませんので、個別にご相談ください!

【1人分 : エネルギー 250kcal たんぱく質 6.7g 塩分 0.2g】



ホームページで
詳しい作り方が見れるよ!

お知らせ伝言板

地域の食の相談窓口

“食まるごと相談所”

高齢者の食の困りごとや食介護に関する疑問に“食介護コーチ”がお答えします。相談は無料ですので、お気軽にご利用ください。

- **とかみふれあいセンターさん**
(山形市富神前6番地)
1/22(火)、2/26(火) 10:00~12:00
- **十字屋デパートさん**(山形市幸町2-8)
2/17(日) 11:00~13:00
8階サービスカウンター脇特設会場

介護者家族のための

“介護介助と調理のトレーニング教室”開催

【日時】2/14(木) 9:30~11:45
2/15(金) 10:00~13:00
2/28(木) 9:30~11:30

【場所】鈴川ふれあい館

(山形市山家町2-4-48)

【その他】材料費の半分400円はご負担頂きます
(参加費・資料代は無料です)
先着20名限定

詳しくはホームページ又はお電話にてお問い合わせください。

【お問い合わせ・お申込み先】

023-666-6244

©WANPUG



この通信は、公開プレゼンテーションでの市民審査員による審査にて得票数1位を獲得し【山形市コミュニティファンド】の助成を受けて、発行しております。

“ゆにしあ”の現場レポート

～開かずの扉！？お口チェック～



「食べられない」を歳のせいにしていませんか？原因は口にあり！

年齢を重ねると増えてくる「食べられない…」「食欲がない…」という声。皆さん、ただ“歳のせい”にいませんか？食欲や食べる量の低下の原因は様々ありますが、ご自宅に訪問して良く遭遇するのがお口のトラブル！きちんと対処することで、食欲が出て、食べる量が増えることも。まずは、開かずの扉になっているお口のチェックから始めませんか？

お口トラブル “あるある話”

Aさんの場合



ご家族Aさん

甘い飲み物やあめ玉しか
食べてくれないのは
どうしてかしら？

歯が一本だけしかありませんよ！
認知症がある方の場合は、「食べにくい！」と訴えることが出来ないこともあります。
お口の状態に合わせて食事の硬さを調整してみましょう。



ゆにしあ

Bさんの場合



ご家族Bさん

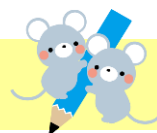
退院してきてから、食べる量
が少ない気がするな～

入れ歯がゆるくなっていますよ！
入院で痩せたことで、お口も痩せたんですね。
やせたらお洋服を直すように、入れ歯もお口に合わせて調整が必要です。



ゆにしあ

今すぐできる “お口チェック”



- 味覚が変わった
- 歯が何本あるか知らない
- 歯磨きは毎日していない
- 入院などで急に食欲が落ちたことがあった
- 口数が少なくなった



一つでも思い当たったら要注意！
専門家に相談しましょう。

飲み込みの障害の原因・症状には個人差があり、療養者様や介護をするご家族の好みや状況も異なるため、状態に合った対策が必要となります。詳しくは“ゆにしあ”にご相談ください。

* 発行 *

栄養支援室ゆにしあ 電話：023-666-6244

〒990-0007 山形市沼の辺町 10-26

Email : info@uni-sia.org ホームページ : <http://uni-sia.org/>

栄養支援室ゆにしあでは、ご自宅で介護をされているご家族が負担なく・安心して食事のお世話ができるように、“トレーナー”を派遣し、ご家庭に合った個別のトレーニングを行うサービスをしています。