

ゆにしあ通信

013号(2013年4月発行)

“介護者家族の応援団”『ゆにしあ』が贈る食介護の便利帳

家族と食べる介護食

とろとろ〜り! 「焼きバナナ」



ひと手間で甘さ倍増!

ヨーグルトやパンとも相性バツグン!
ココアやシナモンをかけても good

材料(1人分)

バナナ 1本

作り方

- ①バナナを皮ごとトースターまたは魚焼きグリルで、両面が黒くなるまで約10分程焼きます。
※皮をむいて食べましょう。

もちいバナナが、とろとろの食感に!

焼くことで、でんぷんが糖にかわるので驚きの甘さに!
食物繊維とオリゴ糖が取れるので、便秘がちな方にオススメ!

【1人分 : エネルギー 86kcal たんぱく質 1.1g 塩分 0g】



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“ゆにしあ”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)

4/23(火) 10:00~12:00

※毎月第4火曜日

“食介護でんわ相談”実施中!!

食事に関する介護のお悩みを電話でお伺いします。
(20分以内)

- 退院の前後
 - 食事量が減ったとき
 - 体重が減ったとき
- など

一人で悩まず、まずはお気軽にお電話ください

023-666-6244

“ゆにしあ”の現場レポート

今やっておきたい“食介護の準備”



他人事じゃない！？突然やってくる“食介護”

「介護なんて関係ない」というアナタ！「家族みんな元気だから…」と油断していませんか！？準備ができる出産・子育てと違い、介護は誰にでも突然訪れる可能性があります。脳卒中、認知症、骨折、肺炎と食べることに障害を抱えるリスクは様々存在しています。

今、ご自身が介護をする可能性がある方は何人思いつきますか？ご両親、旦那さん、奥さん、おじいちゃん、おばあちゃんと意外と多いのではないのでしょうか？さらに最近では、ご兄弟やその旦那さん・奥さん、おじさん、おばさん、いとこ、娘さんの嫁ぎ先のご両親など…さまざまな血縁者の方を介護をしている方からのご相談が増えています。



ご家族

退院して1ヶ月間は相談先も知らなくて、大変さからパニックになりました。

体調が悪いと、毎日の介護も増えてしまい、何も考えられなくなってしまいました。相談先や相談できることをあらかじめ知っておけばよかったです。



ご家族

“食介護の準備” 3つのポイント



情報収集！

時間があるうちに、介護情報誌や教室などで予備知識を備えておけば、いざというときに安心。

気軽に相談！

不安なときは早めに相談しましょう。介護をする人は、つい我慢をしてしまいがちです。状態の善し悪しではなく、介護をしている人の“分からない”“不安”が相談のタイミングです。

仲間をつくる！

介護をする人は一人で頑張って気持ちを溜め込みがちです。楽しくお話したり、つらさを素直に言えるお友達の存在は大切です。教室や交流会は同じ立場の方と自然とお友達になれるのでオススメです。

ゆにしあでは、ご自宅を訪問しての個別の悩み相談・食事介助と調理のトレーニングや教室での情報提供を行っています。個別訪問や教室の開催について詳しく知りたい方は、“ゆにしあ”にご相談ください。

* 発行 *

食事介助と調理のトレーニング 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。