

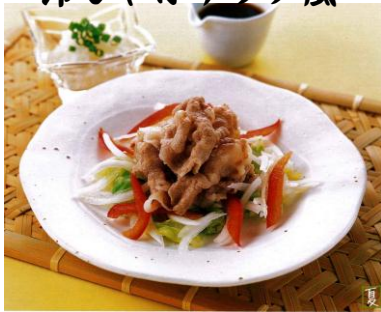
## 夏バテを防ぎましょう

毎日暑い日が続いておりますが、体調はいかがでしょう？こまめな水分補給と共に、ビタミンたっぷりのメニューをどうぞ！

### \* 作り方 \*

- ①きゅうりは芯を除いて3cmの角切りにし、ゆでて冷水にとり、ざるにあげて水気をきる。
- ②玉ねぎ、パプリカは薄切りにする。
- ③豚肉は赤いところなくなるまでゆで、冷水にとり、ざるにあげて水気をきる。
- ④皿に①のきゅうりをドーナツ状に盛りつけ、②の玉ねぎ、パプリカを散らす。
- ⑤③を真ん中に盛りつける。
- ⑥⑤と味付けポン酢を添える。

### 冷しゃぶサラダ風



## 介護のはてな？ 第3回

### 「特別養護老人ホーム(老人福祉施設)」と「老人保健施設(老健)」

特養は、介護が常時必要で、自宅での生活が困難になった方が入所し、生活全般の介助を受けることが出来る施設です。近年特養は、ユニット型(一つの共同スペースを10の個室が囲む)が義務化され、プライバシーを保ち、家で暮らすことに擬した環境作りがされています。

食費・居住費が保険外の自費負担となり、入所するための費用は高くなりましたが、古くからの施設には、個室の他に多床室があり、入所費用が安い場合もあります。

老健は、病院から退院したり、自宅での生活が困難な方が在宅復帰を目指し、必要な医療や介護・リハビリテーションに重点を置いたサービスを受けることが出来る施設です。個室化や費用負担に関しては特養と同様です。機能訓練が強化され、毎日リハビリが受けられる老健、ST(言語聴覚士:言語リハ・嚥下リハ)が配置された老健等があります。中重度の認知症に対応する介護については、特養・老健の別なく、その疾病の特性を考慮した設備を持つところと、持たないところがあります。個々人の心身状況に合った施設を考えたいものです。

どちらも積極的に地域との交流を図り、日々の生活を豊かにする取り組みが多くなっています。訪問見学はどの施設でも歓迎しています。次回は、グループホームのお話です。

## 減らない！ 高齢者の消費者被害

全国の消費者相談件数は年々減っていますが、高齢者に限ってはそうではないようです。

2010年度の当事者70歳以上の相談を販売方法・手口別の上位5位は、次のようになっています。(2011年5月末日までの登録分)

- 1.家庭訪販、2.電話勧誘販売、3.利殖商法、4.次々販売、5.二次被害

高齢者を狙う悪質商法による被害があとを絶ちません。くれぐれもご注意下さい。

