



## 新年を迎えて



あけましておめでとうございます。

毎日厳しい寒さが続いており、風邪やインフルエンザなど感染症が流行していますが、たすけあいあさひスタッフ一同、今年も元気に活動していきたいと思ひます。

2026年度は介護職員の処遇改善が行われます。本来ならば2027年度の予定でしたが、2024年度に訪問介護の報酬が引き下げられた影響で介護事業所の閉鎖が続いたため1年早まりました。今回の改正が追い風になることを願ひ、利用者へ寄り添い支えて行きたいと思ひます。

今年も宜しくお願ひ致します。

令和8年1月吉日

たすけあいあさひ一同



### たすけあいあさひケアマネジャー事業所より新年のご挨拶

新しい年を迎え、ケアマネジャーがそれぞれの抱負を胸にスタートしました。

日頃より支えて下さっている皆様へ心より感謝申し上げます。

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

#### \*ケアマネから今年度の抱負をひとこと\*

体調管理を心掛け、新しい事にも前向きに、機会があれば異国の文化にふれてみたいと思ひます。 YH

昨年はジムに通いつめて足を痛めてしまいました。今年からは細く長く続けようと思ひます。

幾つになっても筋トレは大事ですね。 TH

毎朝5分のストレッチを続けて、体も心も調子よく過ごすのが今年度の目標です。気持ちよく仕事ができる一年にしたいと思ひます。 YA

暴飲暴食はSTOP!! 腹八分目を意識して!!

元気に仕事ができるように健康管理していきます。 RK

つい何でも食べすぎてしまうので、2026年は野菜多めの料理作りをします。

健康に気をつけてがんばります。 SY

何事も一歩ずつ丁寧に。日々を整えて、心も体も健康に過ごせるよう心がけたいと思ひます。 YD



元気に活動を続けるためには体力が必要と一念発起し、フィットネスに通いはじめました。

利用者の皆様にまけないよう、今年もがんばりたいです。よろしくお願ひします。 KK

記録を資料とするためには簡潔でわかりやすく、と昨年度の研修であらためて思ひました。今年度の目標です。

動ける体を維持することも必須。 YM

## 旭区認知症家族の会「あさがお」について

2008年3月から旭区のバックアップで始まった家族の会に、たすけあいあさひを代表して役員として参加してきましたので、ご紹介したいと思います。

家族の会は、毎月1回 月曜日の13時30分～15時に鶴ヶ峰駅前のココロット鶴ヶ峰4階「旭区市民活動支援センター みなくる」で開催しています。介護者同士でお話しが出来る場です。一人で悩んでいないで、一度来てみませんか？認知症に関心のある方も大歓迎です。

### <開催予定>

- |          |                     |
|----------|---------------------|
| 1月19日(月) | 交流会                 |
| 2月9日(月)  | 交流会とはまちゃん体操         |
| 3月9日(月)  | 交流会と鶴ヶ峰社協安心センターのお話し |
| 4月 日程未定  | 春の遠足「里山ガーデン」        |



今年は、後見人制度の勉強、施設見学等を予定しています。

ぜひご参加ください。なお、各ケアプラザと区役所に「あさがお」のニュースを置いてありますのでご覧ください。

昨年6月30日に家族会に栄養士に来ていただき、学んだ内容がとても良かったので一部ご紹介します。

認知症になりにくい食生活として、

1. 野菜・果物・魚を食べる。
2. 冷蔵庫の在庫を確認し献立を立てるなど頭を使う。
3. 買い物に行って人と接する。
4. 料理や買い物で適度な運動をする。の4つを行うことが大事です。



認知症にならないための食材はありません。食事を用意して目で見て

楽しみ、香りを感じてよく噛んで食べることが健康につながる大切なポイントです。食材にはそれぞれ異なった栄養素（例えば、豚肉には鉄、青魚にはEPA・DHA、小松菜にはカルシウム、ほうれん草は鉄や葉酸）が含まれているので、なるべく多くの食材を取るようにしましょう。

いつまでも元気でいられるように「噛む」「飲み込む」を普段から食事をする時に意識していきましょう。噛むときに必要なのは自分に合った入れ歯も含めて健康な歯、噛むときに使う顎の筋肉や、魚の骨など探す舌の筋肉が必要です。また、飲み込むときには、食べ物を押し流す筋肉と誤嚥しないための反射など目に見えないところの筋肉を使っています。硬いものが食べにくいときは歯科口腔外科、耳鼻咽喉科などの医師に相談するとともに、食事でも柔らかな蛋白質として豆腐、チーズ、ツナ缶を食べる、とろみをつける、温度に注意するなどの工夫をしましょう。介護食として開発されたレトルト食品があるので利用してもよいでしょう。ハイカロリーで小容量のコンパクト栄養食、メイバランス等を捕食としてとっても良いですが、それに頼り切ってしまうと噛む力が減ってしまうので注意しましょう。