

さつまいの揚げ団子



材料(4人分)

- さつまいも …………… 200 g
 - 上新粉 …………… 60 g
 - 砂糖 …………… 20 g
 - 牛乳 …………… 50 ml
 - 揚げ油 …………… 適量
 - シナモンシュガー …………… 15 g
- ※シナモンパウダーに10倍量の砂糖を混ぜ合わせたもの

作り方

- ① さつまいもは皮をむき、2cm角に切り、水に15分ほどさらす。耐熱皿に入れ、ラップをかけて電子レンジ(500w)で6分30秒～7分加熱する。
- ② さつまいもを熱いうちにつぶし、上新粉・砂糖・牛乳を少しずつ加え混ぜ合わせて、こねる。
- ③ こねたさつまいもを丸めて(16個分)、180℃の油できつね色になるまで揚げる。油を切って、熱いうちにシナモンシュガーの入ったボウルに入れて全体にまぶす。



一人分の栄養価

エネルギー	203kcal	脂質	6.7g
たんぱく質	1.7g	塩分	0g

たくさんの方が日々、それぞれの介護予防に取り組んでいると思います。高齢者支援課では、介護予防の取り組みを推進するため、平成30年度から介護予防・日常生活支援総合事業における多様なサービスのひとつとして「短期集中予防サービス」事業を開始しました。

高齢者支援課では、短期集中的な介護予防事業を行っています！



●短期集中予防サービスとは？

短期集中予防サービスとは、生活機能が低下している高齢者に対し、作業療法士や管理栄養士、歯科衛生士などの専門職が短期集中的な支援を行うことで、効果的に機能回復を図るサービスです。

内容は、訪問型と通所型の2種類あります。訪問型では、運動・栄養・口腔機能改善に関するプログラム、通所型では機械による運動器機能改善のプログラムに取り組みます。

対象となるのは、要支援認定をお持ちの人、もしくは※事業対象者の人で、身体機能が低下しはじめているが、サービスの実施によって改善できる見込みがある人などです。医療や介護保険によるリハビリを行っている



開始後(写真②)



開始前(写真①)

吸状態が改善しました。また、家に閉じこもりがちでしたが、サービスの実施によって気持ち

る人は対象外になります。※25項目の質間で構成される「基本チェックリスト」による判定で、要介護状態となる可能性が高いと判定された高齢者

●どんな効果があるの？

左の写真は、訪問型の短期集中予防サービスの開始前(写真①)と開始後(写真②)です。この利用者は、筋力の低下から首が前屈し、写真①のように前方が見えにくく呼吸も浅い状態でした。プログラムの一つとして、首や姿勢に関わる筋力を鍛える運動に取り組み、写真②のように姿勢と呼

も前向きになり、外出や手の込んだ料理ができるようになりました。●短期集中予防サービスを利用するには サービスの利用を希望される場合、まず対象となるか職員がご自宅に訪問して確認します。対象要件に該当すれば、保健師によるケアプラン(サービス計画書)の作成を行い、サービス利用開始となります。内容や利用については、地域包括支援センター(高齢者支援課包括支援係)へお問い合わせください。

高齢者支援課 保健師