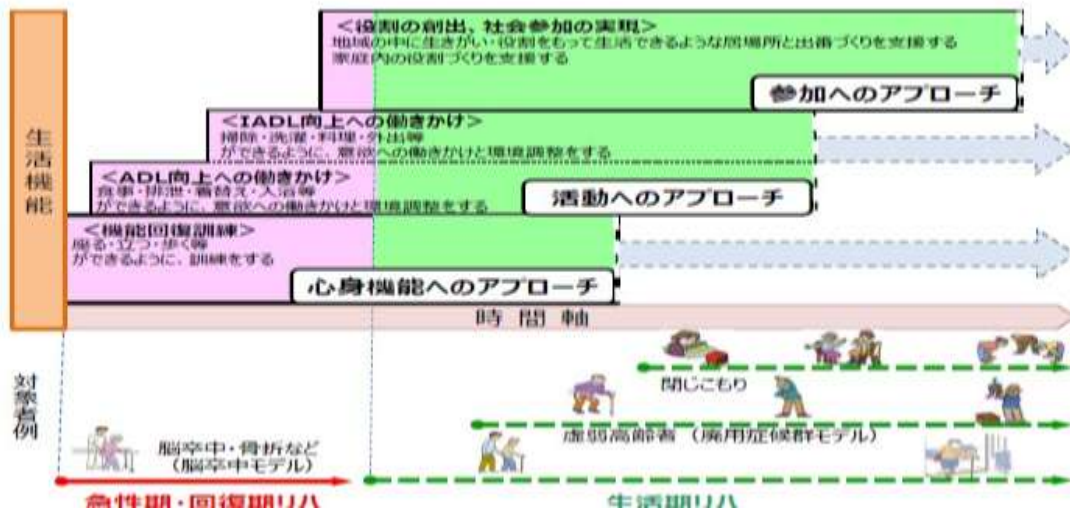




～2021年度の介護保険制度・介護報酬改定に向けた準備を考える～その2

令和3年度介護報酬改定に向けて(自立支援・重度化防止の推進)9月14日に介護給付費分科会行われました。

- 1. 介護の質の評価と科学的介護の推進
  - 2. リハビリテーション・機能訓練等
  - 3. 口腔・栄養
  - 4. 重度化防止の推進等について
- 上記の課題について話し合いが行われました。



各市区町村では自立に向けたケアマネジメントに関する基本方針のガイドラインがあるところが増えてきました。今までのできないからサービスを入れるケアプランから重度化しないために何が出来るのか、何が阻害容認となっているのかを考えた職種連携のケアプランが求められています。今後の動きに注目して行きましょう。

## 寝たきりゼロへの10か条

- 第1条 【原因や誘因の発生予防】  
脳卒中と骨折予防寝 たきりゼロへの第一歩
- 第2条 【作られた寝たきり予防】  
寝たきりは 寝かせきりから 作られる 適度の安静 逆効果
- 第3条 【早期リハビリテーションの重要性】  
リハビリは 早期開始が 効果的 始めよう ベッドの上から訓練を
- 第4条 【生活リハビリテーションの重要性】  
暮らしの中での リハビリは 食事と排泄、着替えから
- 第5条 【寝・食分離をはじめ、生活のメリハリの必要性】  
朝起きて 先ずは着替えて 身だしなみ 寝・食わけて 生活にメリとハリ
- 第6条 【主体性、自立性の尊重】  
「手は出しすぎず 目は離さず」が介護の基本 自立の気持ちを大切に
- 第7条 【機器の積極的活用】  
ベッドから 移ろう移そう 車いす 行動広げる 機器の活用
- 第8条 【住環境の整備促進】  
手すりつけ 段差をなくし 住みやすく アイデア生かした 住まいの改善
- 第9条 【社会参加の重要性】  
家庭でも社会でも よろこび見つけ みんなで防ごう 閉じこもり
- 第10条 【地域の保健・福祉サービスの積極的利用】  
進んで利用 機能訓練 デイ・サービス 寝たきりなくす 人の輪 地域の輪

## ★脳トレクイズ★ ～問題が解けますか？～

- ① いちたすごたすきゆうひくはちひくにたすよんたすさん =
- ② にたすきゆうたすななひくにひくきゆうひくごたすきゆう =
- ③ いちたすにひくさんたすよんたすごひくきゆうたすなな =
- ④ いちたすはちひくななたすろくたすさんひくごひくよん =
- ⑤ きゆうたすはちたすななたすよんひくごひくさんひくなな =
- ⑥ 下記の9つの漢字を3文字ずつ拾って組み合わせると、熟語が3つ完成します。それを全て答えましょう。  
「武」「峰」「最」「鳥」「高」「干」「影」「者」「足」



## 簡単レシピ！

血液サラサラにしてくれる、玉ねぎの辛味の硫化アリルを効率よく摂取しましょう！！

### 【材料】(4人分)

玉ねぎ	1/2個
もずく	1カップ
青ネギ(カットネギでも可)	一掴み

## 高血圧や動脈硬化予防 時短の酢の物！

### 【作り方】

1. 玉ねぎを薄切りして、空気に15分触れさせておく。
2. 水を切った玉ねぎに、もずく1パックをそのまま入れて混ぜる。
3. 彩りのために小口切りされたネギを散らして出来上がり！
4. ★新鮮な玉ねぎな程、辛く感じます。その場合はマヨネーズをかけて、お召し上がりください★

### ポイント・コツ

玉ねぎを水にさらすと辛味は抑えられることは確かですが、その成分の硫化アリルは水に溶けてしまうため、空気にさらすことがポイントです。酸味と絡めると辛味が抑えられ、体内でアリシンという成分になって血液をサラサラにしてくれます♪



♡ お気軽にホ立ち寄りください♡



やさしい手仙台ケアセンター宮城野

ホームページ <http://www.yasashiite-sendai.jp>

TEL 388-8221 FAX 388-8222



【ホームページ】

脳トレクイズの答え: ① 12 ② 11 ③ 7 ④ 2 ⑤ 13 ⑥ 「最高峰」「影武者」「千鳥足」