

# あそうだよい

「みんなの家あそう」は、旧高田医院を改装して平成23年6月1日に開所式を行い、事業を開始いたしました。早いもので10年という節目を迎えることができました。

これもひとえに、ご利用者様とご家族の方々をはじめ、地域の皆様やボランティアの皆様など多くの方々のご理解とご協力・ご支援によるものと深く感謝申し上げます。

さて、昨年度に引き続き連日のように新型コロナウイルスのニュースが流れ不安な日々が続いております。

「みんなの家あそう」におきましても、感染予防対策に努めているところですが、ご利用者様、ご家族様にも大変ご迷惑をお掛けしており申し訳ございませんが、ご理解・ご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

コロナに負けず、利用者様の健康で安心できる暮らしに職員一同努めて参りますので今後ともよろしくお願いいたします。

施設長 森本健次

## 第26号

令和3年4月 発行



社会福祉法人

美祢市社会福祉協議会

小規模多機能型居宅介護事業所

### みんなの家あそう

美祢市豊田前町麻生下 579 番地

TEL 0837-57-0053

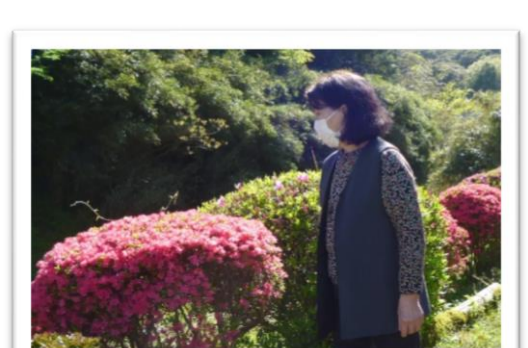
FAX 0837-57-5020

桜の花を見に行きました。

きれいやね～

なかなか良いね～

5区集会所のつつじ。



## サルコペニア肥満とは？

サルコペニアとは、加齢や疾患により筋肉量が減少することです。そこに肥満がプラスされると「サルコペニア肥満」と呼ばれます。

サルコペニア肥満は体型に表れにくいいため、気付かずに放置し続けてしまうと生活習慣病にかかってしまうといった危険性をはらんでいます。

また、運動能力の中でも歩行能力を低下させます。

筋肉量がもともと少ない女性や高齢の人がサルコペニア肥満になりやすく、高齢者の場合は寝たきりに繋がるリスクが高いため注意が必要なのです。

筋肉のもとになる良質なタンパク質を摂取しましょう。その際は、カロリーの摂りすぎに気をつけながら、野菜と一緒にバランス良く食べることがポイントです。

肉類	生ハム、鶏ささみ、ローストビーフ、牛もも肉、豚ロース、鶏砂肝、ロースハム、ウインナー
魚介類	イワシ、いくら、焼きたらこ、するめ、かにかまぼこ、魚肉ソーセージ
卵類	ゆで卵、生卵、ポーチドエッグ、ウズラ卵水煮缶
大豆製品	きな粉、油揚げ、納豆、がんもどき、厚揚げ、豆腐、豆乳
乳製品	パルメザンチーズ、脱脂粉乳、プロセスチーズ、カマンベールチーズ、クリームチーズ、ヨーグルト、牛乳

体型が変わらない・スラリとした人でも、知らず知らずのうちに進行している可能性があるのが「サルコペニア肥満」です。日々の食事と運動をちょっとだけ工夫して、筋肉量を増やしていくこと。これが対策となり、将来の寝たきり予防のためにも大切です。

## みんなの家あそび 利用料金 (1ヶ月定額) 介護保険1割負担の場合

介護度	介護保険利用者負担額
要支援1	3,438円
要支援2	6,948円
要介護1	10,423円
要介護2	15,318円
要介護3	22,283円
要介護4	24,593円
要介護5	27,117円

ご利用に応じ別途加算があります。

・令和3年度介護報酬改定により利用料金が変更になりました。

小規模多機能型居宅介護事業所「みんなの家あそび」では、**要支援・要介護認定**を受けられた方を対象として「通い」を中心に必要に応じ「訪問」や「泊まり」のサービスを柔軟に組み合わせ、可能な限り在宅での生活を送っていただけるよう支援させて頂いています。

お気軽にご相談ください。  
個人情報を守ります。

## 新型コロナウイルス感染拡大防止について

みんなの家あそびでは、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、引き続き「新しい生活様式」の実践、3密となる場所を避け、「人と人の距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗い」、など、基本的な感染予防対策の徹底をいたします。

面会や来所の際には、十分な感染予防のご配慮をお願い申し上げます。

## 新しい職員さんの紹介

介護職員 山内朱美

星 座：おとめ座  
好きな事：カフェ巡り  
ひと言：皆さんが安心して過ごせるよう精一杯サポートします。  
よろしくお願ひします。



介護職員 稲田美恵子

星 座：てんびん座  
好きな事：美味しいものを食べる事  
ひと言：みんなの家あそびでの楽しい時が過ごせますよう心を込めて頑張ります。  
よろしくお願ひします。

