

忙しいケアマネのためのレシピ



～ 笑顔になれる 極ウマ かんたん 唐揚げ ～

- 1、鶏肉は常温で食べやすい大きさに切り、耐熱ボールに入れる。
- 2、先に揚げ油を温め始めます。
- 3、鶏肉に調味料を入れ手早く一気にもみこみます。
- 4、3の耐熱ボールを(ラップ不要)600Wで2分ほどチン。鶏肉が全体的にほんのり温かくなるまでです。煮えないように注意！
- 5、レンジから出し再度手早くもみこむ。汁けが肉に戻ったら、一気に上新粉と片栗粉を加え均一につくようにササッと混ぜる。
- 6、1つつづ1回ギュッと握るように粉をつけ、180℃の油の中へ次々と入れていく。
- 7、中に火が通るように強火で揚げ、お箸でつかんで手にジリジリするのを感じるまで揚げる。
- 8、揚げたらお皿に盛りつけて下さい。

材料(4人分)

鶏モモ肉(大)2枚	約700g
すりおろしニンニク	30g
すりおろし生姜(皮ごとおろす)	50g
醤油	大さじ2～3
こしょう	適量
上新粉	大さじ5
片栗粉	大さじ5
揚げ油	適量
ミントなど飾り野菜	好きなだけ



編集後記

今年度は口蹄疫に始まり、終息を向かえて新たな気持ちで新年を向かえたのですが、続いてほしくなかった鳥インフルエンザ、そして新燃岳の噴火となんとも防ぎようのない災害に見舞われ、私たちケアマネもその対応や対策そして消毒への協力など今までとは違う一年だったと振り返ります。

来年度は、他県では体験できなかったこの貴重な体験を胸に、また新たな気持ちで利用者様のため、私達ケアマネ協議会のため、協力し合いながら前を向いて進んでいきましょう。

頑張ろうケアマネ!!

編集スタッフ／坂本増美・緞川易典・山内秀一郎・高木桃子・青野弘和



みやざき市 ケアマネ協だより

宮崎市介護支援専門員連絡協議会

広報誌

発行日:2011年3月17日

Vol.5

私たちの仲間が増えました！！

平成22年度介護支援専門員実務研修受講試験は受験者数1679名でしたが、合格率15.5%という狭き門を突破した合格者261名のうち来年度受講の2名を除く259名、他県合格者3名、更新対象者16名、再研修対象者4名、合計282名の方が実務研修を受講されました。

A日程はサンホテルフェニックス国際会議場を会場に前期1/21～23日、後期2/26～28日、B日程は福祉総合センター人材研修館を会場に前期1/28～30日、後期3/4～3/6日で行われ、限られた時間の中でケアマネジメント技術を学ぶため皆さん真剣に取り組んでおられました。



受講者へ伺いました！！

Fさん：自分の作成したサービス計画によって利用者様やそのご家族様が、心身共に良い方向へ変わって行かれる姿、又、喜んでいただいている表情を想像すると、やりがいのある素晴らしい職業であると誇りに思いました。また、二度目の研修でしたが、年々変わっていく介護保険制度を理解する為にも意味のある大事な研修だと実感いたしました。(辛かったけど…)

Tさん：6日間ぎっしりと講義や演習があり大変でしたが、実際にケアプランの作成や模擬ケア会議を体験することで介護支援専門員としての多くの学びを得ることができました。また、実際に介護支援専門員として実務に就かれています方の意見や情報も聞かせていただきまして大変参考になりました。

ホームページを開設しました！

数々の検討を重ね、やっとのことでホームページを開設することができました。今のところコンテンツは少なく簡素なページになっていますが、皆様からのご意見を伺いながら、実用的で使いやすいものに発展させていきたいと思っておりますので、どしどしご意見をお寄せください。

ホームページURL：<http://mcm.atumari.net/> (パスワード：bluesky)

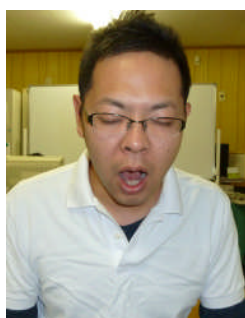
ケアマネ向け！！「こり」「ストレス」解消法！

皆様、お疲れ様です。様々な利用者様やご家族の皆様の為、日々奔走されているお姿をよく拝見しております。

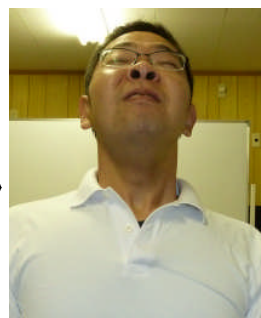
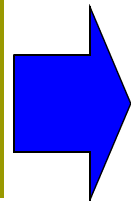
普段のデスクワークやお車の運転などでの「こり」や、運動不足などからの「ストレス」にお困りではありませんか？

そこで、「デスクワーク中に出来る解消方法」をいくつかご紹介いたします！

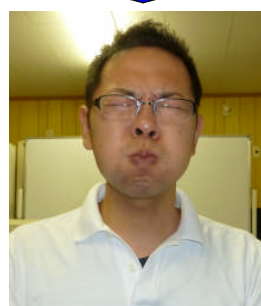
頭に溜まった二酸化炭素とストレスを吐き出す呼吸法



8秒かけて、口から二酸化炭素を吐き出すイメージで息をゆっくり吐きます。



4秒かけて、鼻から新鮮な空気を取り入れるイメージで息を吸います。



息を吸い込んだら、吸い込んだ酸素を頭に送り込むイメージで7秒間息を止めます。

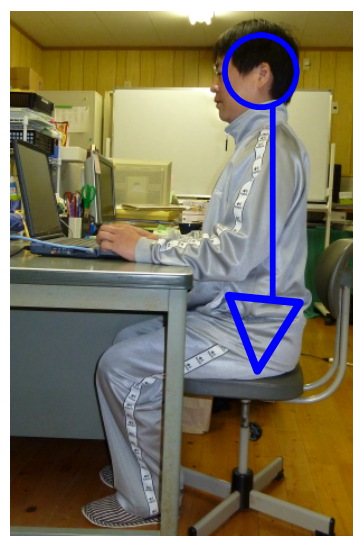
3回ほど繰り返して行い、寝る前・朝起床時・10時・15時に行ないましょう。

普段のデスクワークでの姿勢に気をつけて、肩こり・腰痛予防！

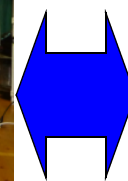
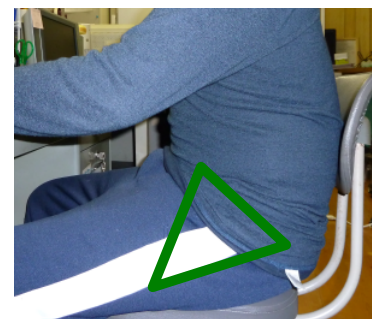


左図のような骨盤が後ろに倒れ、あごが前に突き出した姿勢では、「首の付け根から肩にかけて」や、「腰」に負担がかかります。また背骨を支える筋肉を使わない姿勢なので、筋力低下にもつながります。

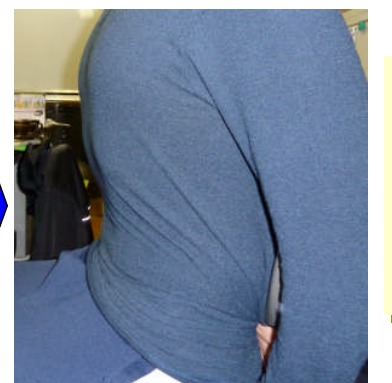
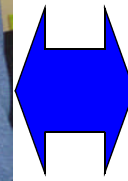
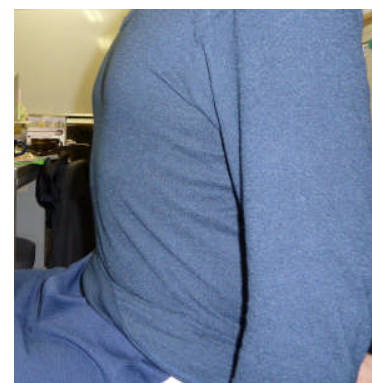
右図は理想的な姿勢ですが、ずっと保つことは難しいので、時折意識して姿勢を正すようにしましょう！



椅子に座ったままで出来る骨盤運動とインナーマッスル強化運動



①座ったままで、骨盤を後ろに倒したり、前に起こしたりをゆっくりと繰り返します。



②座ったままで、腹式呼吸をゆっくり行ないます。特に、息を吐きながら下腹をしっかり凹ませましょう！

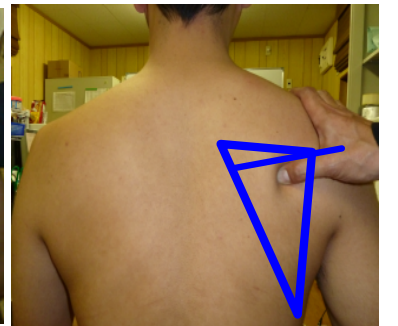
首・肩こり解消！ツボ！！



後頭部のでっぱり部分を下方から押さえます。



肩胛骨の直上内側に効けるツボが！！



肩胛骨の表面に効けるツボが！

今回ご協力頂きました
『訪問看護ステーション四本松』さんです。
ありがとうございました。

訪問看護ステーション
四本松(しほんまつ)
TEL: 0985-30-2850
FAX: 0985-30-2851
E-mail: shihonmatu-iwa@eri.bbiq.jp



お気軽にご連絡下さい



みんな仲間だ!ケアマネの輪

会員の生の声をリレー方式でお伝えします。(PR、プチ自慢、近況など・・・)

事業所名	指定居宅介護支援事業所エンゼルホーム
住所	宮崎市大字広原字前原1350番地
電話番号	0985-37-1588(老人保健施設エンゼルホーム)
FAX番号	0985-37-1556(老人保健施設エンゼルホーム)
ホームページ	
E-mail	



指定居宅介護支援事業所エンゼルホームは平成20年9月1日に開設しました。1人ケアマネの為、老人保健施設エンゼルホームの事務所の片隅に机を1つ置いて仕事をしております。

また、居宅専用の車や電話、携帯電話等もない為、デイケアの車を借り、施設の電話を借り、個人の携帯電話で24時間365日の対応を行っております。

このように、無い無い尽くしの中、日々、利用者さんの笑顔の為に仕事をしております。

事業所名	社会福祉法人協愛福祉会 佐土原町第三在宅介護支援センター
住所	宮崎市佐土原町下那珂5053-3
電話番号	0985-72-0003
FAX番号	0985-72-0014
ホームページ	
E-mail	



佐土原町の一番南側で、近くには一ツ葉有料道路の乗り口、生協があります。デイサービスたいらの里、ヘルパーステーションたいらの里の併設です。現在は3人のケアマネジャーですが、4月からは新しいケアマネジャーが加わり4名で業務を行っていく予定です。忙しい業務のはずですが、皆なぜかのんびりした性格で、楽しく仕事をしています。地域みなさんが、何気なく相談に来ていただけるように、明るい雰囲気作りを心がけています。

事業所名	宅老所「すずらん」
住所	宮崎市大和町131-2
電話番号	0985-25-6687
FAX番号	0985-25-6687
ホームページ	
E-mail	suzuran@spice.ocn.ne.jp



宅老所「すずらん」は、平成18年にオープンしたベッド数10床の、小さなホームです。古くて小さな家屋を改装しましたので、ワンフロアの作りで、個室はありません。宮崎駅東口より徒歩10分、日向学院グラウンドの東側に位置し、平屋の日当たりの良い明るく便利のいいホームです。御家族もよく面会に来られます。近くにお越しの際は、是非、お立ち寄り下さい。