

簡単料理！食事バランスを整えよう！ なの花薬局 道央エリア認定栄養ケア・ステーション監修レシピ

簡単おいしい！さばときのこの炊き込みご飯



ひとくち食べると、さばの香ばしい香りがふわっと広がります。きのこのうまみをたっぷりと感じられます♪

ひとり分あたりの栄養価

- ・エネルギー : 327kcal
- ・たんぱく質 : 13.2g
- ・脂質 : 3.9g
- ・炭水化物 : 59.9g
- ・食塩相当量 : 0.7g

カルシウム : 131mg

材料 (4人分)

- ・しめじ……………1/2袋
- ・えのき……………20g
- ・にんじん……………20g
- ・米……………2合
- ・さばの水煮缶…1缶(200g)
- <調味料>
- ・おろししょうが……………小さじ1
- ・しょうゆ……………大さじ1/2
- ・酒……………大さじ1/2

作り方

1. しめじは石づきをとり、ほぐします。
えのきは石づきをとり、半分に切ります。
にんじんは皮をむき、細切りにします。
2. 炊飯器に洗った米、さばの水煮缶の汁だけ入れ、
水を炊飯器の2合の目盛りよりもやや少なめに入れます。
1の材料、＜調味料＞、さばの身を入れて炊きます。
3. 炊けたら、さばの身をほぐして、できあがり。



栄養豆知識

さばに多く含まれるDHA・EPAには血中の中性脂肪を減らす働きがあり、動脈硬化の予防に役立ちます。
骨ごと食べられる缶詰は、カルシウムもとることができます！

お手軽アレンジ

ねぎや大葉、生姜、のりをのせて、最後に熱々のおだしをかけるとお茶漬けに大変身♪
さば缶以外の缶詰でもおいしく召し上がれます。



栄養相談のご案内 お気軽にご利用ください

なの花薬局各店舗では、管理栄養士による栄養相談を無料で行っています(30分未満)。
どなたでも、ご利用いただくことができますので、お食事で気になることがある方はご相談ください。
(血糖値、コレステロール、腎臓病、減塩、骨粗しょう症予防の食事など)

なの花薬局

【発行者・連絡先】(協力：厚別保健センター)

厚別区第1地域包括支援センター ☎ 896-5077 担当地区：厚別西・厚別北・厚別東・もみじ台
厚別区第2地域包括支援センター ☎ 375-0610 担当地区：厚別中央・青葉・厚別南・大谷地・上野幌
★お読みになった感想ご意見をぜひお聞かせください！

介護者
応援

あ た ま 厚たま通信

厚別区 介護者応援通信 第11号 令和8年9月発行

発行者：厚別区第1地域包括支援センター・厚別区第2地域包括支援センター 協力：厚別保健センター

～介護をされている方、これから介護をされる方を応援します！～

男の介護体験記

P1

今回も実際に介護をしている方からお話を伺いました！

耳より情報

P2

認知症のある方を守る！「身元確認シール」をご存じですか？

こんにちは！ケアマネジャーです！

P3

厚別区内のケアマネジャーさんに話を聞きました！

男性介護者の集い「ケア友の会」を開催します

P3

厚別区役所で行う介護者の集いのご紹介♪

レシピ紹介

P4

簡単＆便利な時短料理をご紹介します

男の介護体験記



「介護者の集いでみんなの話を聞き、
もう少し頑張ろうと思えます」
Nさん(80代 介護歴約2年) 対象者：妻(80代 要介護2)

◎介護が始まったきっかけを教えてください。

妻がアルツハイマー型認知症の診断を受けたのは10年以上前ですが、2年前から排泄に関するトラブルが起こるようになったので、それがきっかけで本格的な介護が始まりました。

◎介護をする中で困っていることはありますか。

やはり排泄介助のことです。尿の方はだいぶ慣れてきましたが、便はする時間の予測ができなくて大変です。最近はリハビリパンツの中でしてしまうことが増えてきて、衣服が汚れてしまうことがあります。お尻についた便も、シャワーで取り切れない際は、ウェットティッシュで取るようにしていますが、妻が夫である私に処理されることを嫌がって、思うように対応できない時があり困ります。朝起きて、妻の下着が汚れていたの、トイレに行くよう促しましたが、なかなか立ってくれず、思わず声を荒げてしまったこともあります。自分の人間の器の小ささが嫌になります。

◎気分転換や息抜きはどのようにされていますか。

妻が昨年6月からデイサービスに通ってくれているので、自分の時間ができて助かっています。妻がいない間、大学で働いていた際にやり残した研究テーマを、パソコンを使用し取り組むなど、自分の時間を過ごしています。

また、息抜きとは少し違いますが、白石に住む姉が困った際に来てくれることも気持ちを支えてくれます。

◎Nさんは介護者の集いに参加されていますが、参加されていかがでしょうか。

参加して皆さんの話を聞いていると、皆さん介護に対してさまざまな工夫をされていてえらいな、勉強になるな、と純粋に思います。最近介護に関する悲しいニュースや、老々介護に関する特集などがあり、危機感を持つこともありますが、皆さんが行っている様々な工夫の話を聞くと、もう少しがんばろうと思えます。

お一人で悩まずに、まずは下記連絡先にご相談ください

- ◆担当ケアマネジャー
- ◆厚別区地域包括支援センター
第1地域包括支援センター (☎896-5077)
(担当地区：厚別西 厚別北 厚別東 もみじ台)
- 第2地域包括支援センター (☎375-0610)
(担当地区：厚別中央 青葉 厚別南 大谷地 上野幌)

耳よい情報 認知症のある方を守る！ 「身元確認シール」をご存じですか？

もしもの時に
備えませんか？

認知症のある方を守る 身元確認シール

靴の中に貼ることで、必要な時に身元を確認できます

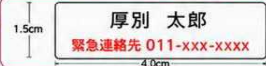
身元確認シールとは？

認知症などで道に迷ってしまった時に、
靴の中に貼っておくシールです。

シールには

- 名前
- 緊急連絡先（電話番号）

を載せておくことで、保護された際に
家族へ連絡できます。



なぜ靴の中に貼るの？

靴の外側や衣服、持ち物など、他者から
見えるところに貼ると、個人情報
が多くの方の目に触れてしまいます。

靴の中に貼ることで、個人情報を
守ることができ、必要なときには
警察が氏名・電話番号を確認する
ことができます。



使い方はとっても簡単！ 3ステップ

1 シールに
名前・電話番号を書く

厚別 太郎
緊急連絡先 011-XXX-XXXX

2 靴の中（中敷き）に
貼る



3 上から透明の
保護シールを貼る



これで
完了！

※ 本事業にてお配りしているシールは、耐久性に限度があります。
貼付する靴の材質や、汗・水濡れ等の要因により、剥がれることがありますのであらかじめご了承ください。

対象者は？



認知症や認知症の疑いがあり、
道に迷ったこと、行方不明に
なったことがある方です。

2024年（令和6年）4月1日現在、
札幌市の要介護等認定者に占める
認知症高齢者は 59,859 人であり、
高齢者のおよそ 9 人に 1 人が
認知症という状況です。

もしもの時にとても役立ちます！

認知症等で道に迷い警察に保護された際に、
ご自身で名前や電話番号を伝えられず、
身元を確認できるものも持っていない場合、
ご家族へ連絡できなくなってしまう。

大切な人を守るために、
「もしも」に備えて準備しておきましょう。



配付場所は？

お住まいの区
下記の場所で配布しています。

無料で
お渡しします

- 1 厚別区役所 保健福祉課 住所：厚別区厚別中央1条5丁目3-14 電話：011-895-2481
- 2 厚別区第1地域包括支援センター 住所：厚別区厚別北2条5丁目1-7 電話：011-896-5077
- 3 厚別区第2地域包括支援センター 住所：厚別区厚別南5丁目1-10 電話：011-375-0610

こんにちは！ケアマネジャーです！

厚別区内ケアマネジャーをシリーズで紹介していくコーナー『こんにちは！ケアマネジャーです！』の
第 11 弾！今回は『ケアプランセンターのどか』菅原 淳ケアマネジャーです。



◆ケアマネジャーになった経緯を教えてください

もともと介護職員として働き、その後は相談員や管理者として長く勤務していま
した。その中で「利用者の意向を十分に汲んでくれないケアマネジャーがいる」と感じる場
面が多く、ケアマネジャーの仕事に疑問を持つこともありました。妻がケアマネジャーをして
おり、私が「ケアマネジャーの仕事はこうあるべきだ」と話したところ、「やったこともないのに
偉そうに言うな。できるならやってみなさい」と言われたことがきっかけです。正直なところ、
「妻を見返してやろう」という気持ちで資格を取りました。

◆ケアマネジャーとして大切にしていることは？

利用者さんに「説明し、理解していただくこと」を最も大切にしています。説明が一度
で伝わらない場合でも、納得していただけるまで何度でも説明します。そのうえで、利用
者さん自身が主体的に自己決定できるよう支援することを心がけています。また、どの
利用者さんでも「スピード感を持って対応すること」が重要だと考えています。医療と介
護が連携し、サービス事業所の皆さんが弾みってくれることで、利用者さんより良い生活
ができると思っています。ケアマネジャーは黒子のような存在であり、主役は利用者さん、
次にサービス事業所さんだと感じています。

菅原ケアマネジャー



"のどかに暮らす"を支える地域密着型ケアプランセンターとして厚別区を中心に、白石区の一部まで対
応しています。訪問診療と連携しながら、申請からサービス調整まで幅広く相談に応じています。
まだ地域で十分に周知されているわけではありませんが、「まず相談できる場所がある」ということを知ってい
ただければ嬉しいです。看板などはありませんが、ホームページからお問い合わせいただけます。
<https://nodoka-ndk.com/kyotakukaigo.html>

厚別区 男性介護者の集い「ケア友の会」を開催します

厚別区では年に1～2回、男性介護者の集い「ケア友の会」を開催しています。「ケア友の会」は、専門職
による講話や介護者同士の交流を通して家族介護者が介護のコツを知り、日頃の思いを分かち合える場とな
っています。

今回のテーマは「認知症のプロに学ぼう！～これであなたも対応上手～」です。「認知症の家族への対応
に困っている...」「介護をしている他の家族の話を聞いてみたい」等ご興味・ご関心の
ある方はぜひ気軽に「厚別区第1地域包括支援センター」までご連絡ください！

テーマ：「認知症のプロに学ぼう！～これであなたも対応上手～」

日時：10月28日（水）13時30分～15時00分（13時00分 受付開始）

会場：厚別区役所 2階 会議室A・B（厚別中央1条5丁目）

講師：医療法人重仁会 訪問看護ステーション エミーデ 所長 認知看護認定看護師 武田次郎氏

スケジュール：13時30分～講話 14時15分～交流会 15時00分 終了



詳細はぜひ
厚別区の
ホームページも
ご覧ください