

## 特集

### シリーズ おしえてアガペさん第三弾 ～介護のお話①～

今回は **ケアプラン アソシエ**のケアマネージャー 岩橋 美和 さんに介護保険制度についてお話を伺いました。

**介護保険制度**は、介護を必要とする状態となってもできる限り自立した日常生活を営み、人生の最後まで人間としての尊厳を全うできるように、介護を必要とする人を社会全体で支える仕組みです。平成12年4月に発足して以来、在宅サービスを中心に介護を必要とする高齢者や認知症高齢者の方々の利用が急速に進んでいます。



利用者は自らの選択に基づいてサービスを利用することができ、介護に関する**福祉サービス**と**保健医療サービス**が総合的に一体化され提供される仕組みとなりました。

介護保険制度を将来にわたり安定的に運営していけるように平成18年4月から制度全般において見直しが行われ、予防重視型（地域包括支援センター・介護予防サービス）や地域密着型サービスの創設など、新たなサービス体系を内容とする制度が施行されました。

しかし「デイサービスやヘルパーさんをお願いしたいがどこに申し込むのかわからない」「物忘れがひどくなり、対応の仕方がわからない」などの声もあり、制度の活用が充分進んでいないのが現状です。

ケアマネジャーとして、初めてご自宅に訪問させていただく際にはご本人・ご家族から介護状態となった経過を詳しくお伺いします。認知症の方を家族だけで頑張る介護されていたり、ご夫婦世帯だけでの老々介護や、一人暮らしのため精神的・身体的にもやっとの思いで生活されている方々に直面します。頑張る介護を続けていくには限界があります。是非、**ケアマネジャー（居宅介護支援事業所）**または、お近くの**地域包括支援センター**（福岡市の場合いきいきセンターふくおか）介護相談窓口などにご相談して下さい。解決策を一緒に考える事ができると思います。

今回は**介護サービス**についてお話を伺います。

## 店舗紹介

今回は**アガペ西新薬局**をご紹介します。

西新から藤崎へと東西に走る西新商店街・高取商店街・藤崎商店街のちょうど真中くらいにアガペ西新店は位置しています。通りは、賑やかな心地よい街の喧騒に満ちており、世代を越えて人々が集い、人の心を惹く何かがあります。リヤカー部隊はその顔。福岡市近郊で採れた魚介類、野菜などを、新鮮で安く届けてくれます。サザエ、カツオ、ワカメ等の登場人物が考案された『サザエさん』発祥の地でもあります。

食の安全や美容、健康にとっても関心が高いこの地域にお住まいの方々。西新店では地域の方がお買い物の途中に気軽に立ち寄れる場所でありたいと思っています。いろいろな医療機関の処方せん調剤のほかに、一般薬、健康食品（青汁、黒酢、ヒアルロン酸、コラーゲンなど）などを取り扱っています。また、一部の商品は相談に応じて商品の取り寄せ手配も可能ですので、お気軽にスタッフにお尋ねください。

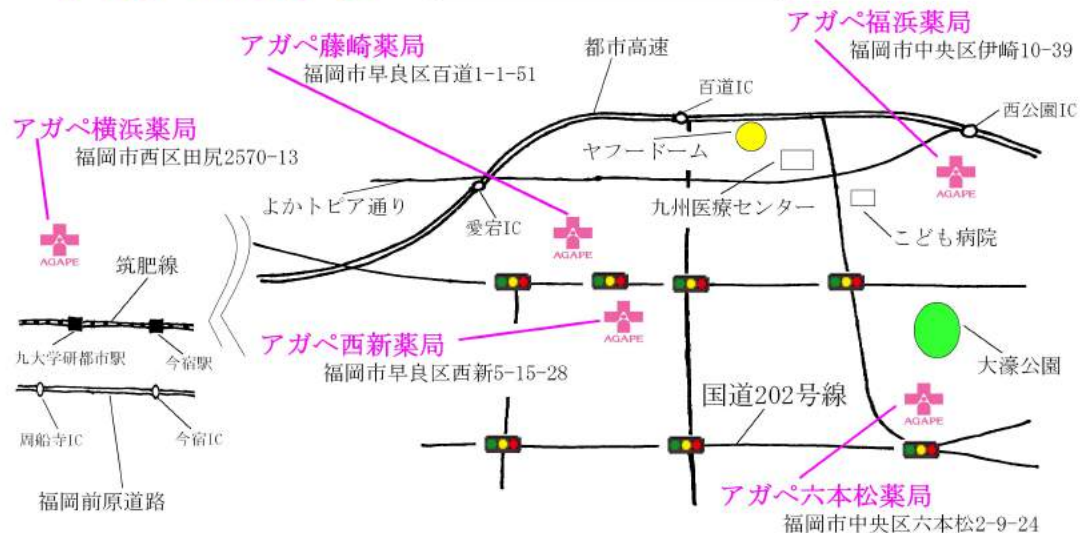
これからもスタッフ一同、地域の皆様にお役に立てる薬局になるよう、笑顔と真心で頑張りますのでよろしくお願い致します。

次回は**アガペ千早薬局**のご紹介です。



## アガペマップ

アガペ西新薬局周辺の地図です





# アガペ 山岳部発足!?

さっそくですが皆さん、登山は好きですか？私は苦手な方ですが、登山に挑戦してみました。



挑戦相手となる山は九重。ルートによっては初心者でも楽に登れるハイキングコースがあります。それでは物足りない上級者の方には勾配のきついルートもありましたが、もちろん私が選んだルートはハイキングコース！



ただ、事前に「楽なルート」と聞いていたため、私は完全に山をなめてかかっていた。ロングTシャツにジャージ、拳句にコンバースの薄っぺらい靴に靴は普通のショルダーバッグ・・・他の登山者から見ても明らかに登山をなめてかかっている格好で挑みました。



シヤチホク

登り始めると、やはり靴底が薄いせいか足に相当な刺激を受けましたが、それでも難なく山頂まで登ることができました。(途中で上級者用のコースに勢いで行ってしまい泣きそうになりましたけど・・・)



山肌にも花が

山頂まで行くと達成感もあり、すごく空気もおいしく、自然を体全体で受け止め、気持ち良かったです♪がっ!山の天気は変わりやすいということで雨が降りそうな天候になってきていたのですぐに下山。途中でおにぎりもほおばりながら一人の行方不明者もださずに無事下山できました(笑)(二人ほど危うく行方不明になりそうでしたが・・・)



山岳部としては、次は宝満山、その次は英彦山とひそかに企んでいるようです。その時はまた登山報告をしようと思いますのでよろしくお願いします!!



## 社員旅行でリフレッシュ!

毎年恒例、アガペ社員旅行に行ってきました。行き先は原鶴温泉です。私にとってこの旅行は、日頃あまり交流のない他店スタッフと仲良くなれる大切な行事なのですが、今回はさらに楽しみがありました。それは・・・**ビール園!**最近世の中不景気で、我が家もビールから発泡酒へと節約を余儀なくされているのですが、おいしいエビスを心置きなく頂くことができました。しかし皆様もご用心ください。帰りのバスでトイレに行きたくなった私。終点まで我慢できず、一つ前の博多駅で降りてもらいトイレにダッシュ!これもまた、いい思い出になりました。



クーポンを切り取ってお持ち頂くと、だしの素・だしつゆを10%OFF致します。

クーポン

# シマヤ 塩分77%カットのだしの素

# シマヤ 減塩だしつゆ



## 始めてみませんか?ヘルシーライフ

シマヤ 塩分77%カットのだしの素は、厳選したかつおぶしからとった、風味豊かな顆粒の本格調味料です。ナトリウムを77%カットしていますので、塩分を気にされている方でも安心してご利用いただけます。

減塩つゆは食塩、食品添加物を加えず、遺伝子組替え食品を使用した原料も使用しておりません。3倍濃縮タイプですから、鍋ものの他、天つゆ、煮もの、めん類などいろいろなお料理に幅広くご利用いただけます。



一部取り扱いの無い店舗があります。スタッフへお問い合わせ下さい。

## だしつゆレシピ

小松菜としめじの和え物

- 1.小松菜としめじを茹でる。
- 2.だしつゆをお好みの濃さに薄めて、1と和える。
- 3.ごまをふって出来上がり。

## 高血圧と塩分

なぜ血圧の高い方は塩分を控えた方がよいのでしょうか。塩分をとり過ぎると血液中のナトリウム濃度が上がります。体液のバランスを一定に保つ為、血管内のナトリウムを薄めようとして水分が増えます。そうすると血液の量が増え、血管の壁にかかる圧力が高まって血圧が上昇します。また、食塩中のナトリウムは血管の収縮性を高めて抵抗を大きくするので、二重に血圧を上げてしまうことになるのです。血圧が高めの方は一日の塩分量6g以下を目指しましょう。