

ケア24西荻だより

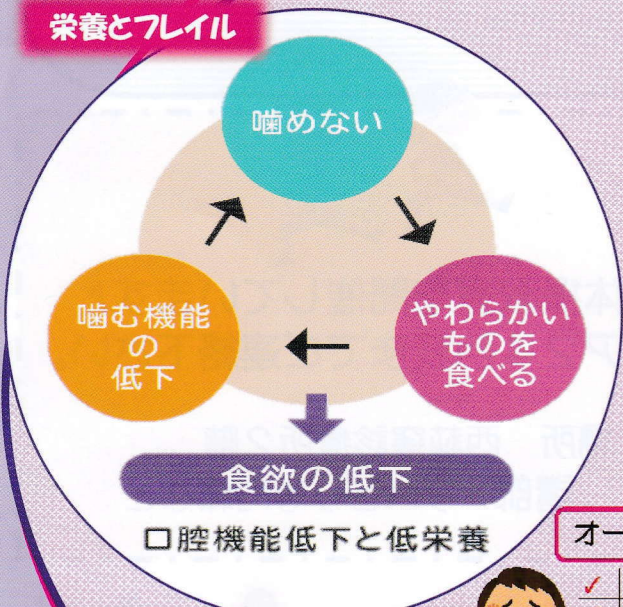
【担当地域】
 松庵 2・3 丁目
 西荻南 1・2・3・4 丁目
 宮前 3 丁目
 ☎03-3333-4668

月～金 9:00～19:00
 土 9:00～13:00

ケア24は、杉並区が運営を委託している高齢者の総合相談窓口です

フレイルと食事

栄養とフレイル



お口の周りや舌の筋力低下を予防する体操

パ	タ	カ	ラ
くちびるを綻ばせる	舌の先を歯切れ良く	舌の奥をのどに押しつける	舌の先をクルクルまわす
上下の唇 吸う・飲むのが 難しくなる	舌の先 食べ物が 押しつぶせなくなる	舌の奥 飲み込みが 難しくなる	舌をそらせる 食べ物を 丸められなくなる
唇を閉じ閉める 力を強くします	舌の先の力を 強くします	舌の奥の力を 強くします	舌の巻く力を 強くします

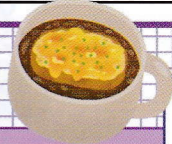
杉並区ではフレイルを予防する食のサポートブックを配布しています。低栄養？フレイル？どうしたら予防できるの？など…ケア24にも置いてありますのでお気軽にお問合せ下さい

オーラルフレイルチェック

- ✓ かたい物が食べにくい
- ✓ 汁物でむせる
- ✓ 口の乾燥が気になる
- ✓ 薬が飲み込みにくい
- ✓ 話すときに舌が引っ掛かる
- ✓ 口臭が気になる
- ✓ 食事にかかる時間が長くなった
- ✓ 薄味が分かりにくくなった
- ✓ 食べこぼしがある
- ✓ 食後に口の中に食べ物が残りやすい
- ✓ 自分の歯または入れ歯で左右の奥歯をしっかりと噛みしめられない

簡単レシピ

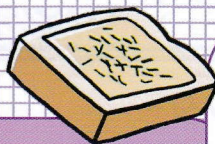
レンジでオニオンスープ



- 材料（1人分）
- 玉ねぎ 1個
 - 水 140cc
 - ☆酒 大さじ1
 - ☆コンソメ 小さじ1
 - ☆醤油 小さじ1/2
 - ☆おろしにんにく 1/2かけ
 - ☆バター 10g
 - 粉チーズ・黒こしょう 適量

- 作り方
- ① 耐熱容器に薄切りにした玉ねぎと水、☆の調味料を入れて、ラップをして電子レンジ（500w）で11分
 - ② 皿に盛り、粉チーズ・黒こしょうをかける

しらすチーズトースト



- 材料（1人分）
- 食パン
 - 長ネギ 1/4本
 - しらす干し 20g
 - とろけるチーズ 1枚
 - 塩コショウ 適量
 - オリーブオイル

- 作り方
- 食パンにとろけるチーズをのせ、その上に小口切りの長ネギ、しらす干しをのせ、塩こしょうをする。その上にオリーブオイルをかけてトースターで3分焼く。



家族介護教室のお知らせ♪

コロナ禍を乗り越える フレイル予防体操とお口の健康

日時：令和3年9月29日（水）
13時30分～15時

場所：西荻南区民集会所
（西荻南3-5-23）

講師：健友会 理学療法士 村上隆一

お申込み先 ケア24西荻 03-3333-4668

家族介護教室を開催に ついてのお願い

- ・新型コロナウイルス感染症の状況により、中止になる場合があります。
- ・当日はマスク着用にてご参加下さい。
- ・発熱、咳などが見られる場合は、参加をお控え下さい。

♪体操教室開催のお知らせ♪



9月より第一土曜日に西荻窪診療所の2階で体操教室を開催しています♪
予約制となっておりますのでご希望の方はケア24西荻までご連絡下さい。

日時 毎月第一土曜 11時～12時

参加人数 10名程度 参加費 無料

場所 西荻窪診療所2階

講師 リハビリ専門職など

新しい職員が入りました♪



社会福祉士
向井 ひさ

病院からの異動で
来ました向井です。
地域の皆様のお役に
立てるよう尽力いた
します。どうぞよろし
くお願いします。

お世話になりました！

地域の皆様の活動や生活に
関わらせていただき、学ばせて
いただきました。
ありがとうございました。
竹永



杉並区地域包括支援センター

ケア24西荻

〒167-0053

電話：3333-4668

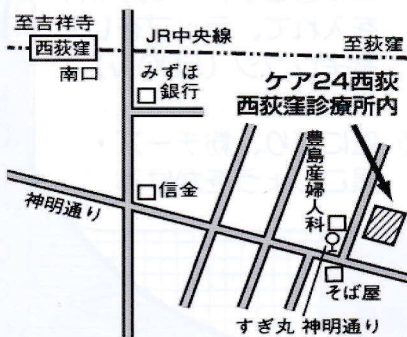
FAX：3333-3968



<窓口開設時間>

平日 9:00～19:00

土曜日 9:00～13:00



- ★所在地 西荻南4-2-7 西荻窪診療所2階
- ★交通 JR中央線西荻窪駅 下車徒歩10分
- ★担当区域 松庵2・3丁目 西荻南1・2・3・4丁目 宮前3丁目