

包括支援センターだより

第25号 H26.3.1 発行

わかりやすい介護教室

「藤崎いきいき生活大学」において、介護や介護予防について講座を開きました。

参加者は比較的若く、中には介護認定を受けサービスを利用している方の介護者もいました。介護サービスにもいろいろな種類があり、福祉用具のレンタルや購入の違い、住宅改修については特に関心が高かったようです。また、町で行っている教室の説明や、介護予防に効果的な体操を参加者と一緒に行いました。



虐待について学びました



高齢者虐待の現状

(家族、親族などによる虐待)

		相談・通報件数	虐待判断件数
24年度	青森県	240件	148件
	藤崎町	4件	1件
25年度	藤崎町	11件	5件

※藤崎町の25年度件数は、12月末までの9ヶ月分

藤崎町内の医療機関者、介護職員、民生委員や社協職員が参加して高齢者の虐待の特徴や発見時の対応、虐待予防の大切さを学びました。

参加者は、それぞれの立場からの意見を出し合い、気づいたことなどそのままにせず、相談や報告、協力を求めて早期に対応していきましょうと確認し合いました。

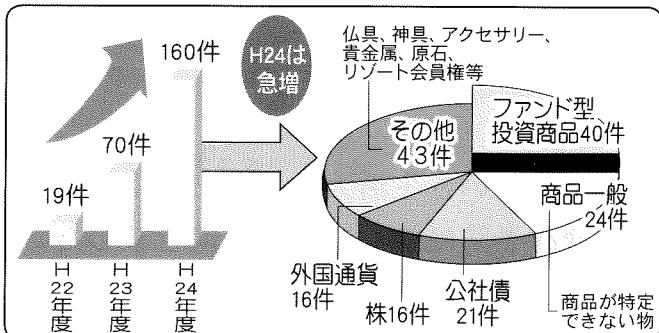
悪質業者は高齢者をねうっています！



青森県消費生活センターにおいて、県内の消費生活相談件数は少なくなっていますが、高齢者からの相談は増えており、とくに「もうけ話」に関する被害が増えています。

ポイント

- 悪徳業者は高齢者の関心ごとである「お金」・「健康」・「孤独」をえさに高齢者に近づいてくる！
- 「えらばれた人だけ」「代わりに買って」「高値で買い取る」などの言葉には要注意！
- お金は絶対に渡さない！



★日頃から家族や身近な人による高齢者への見守りが大切！

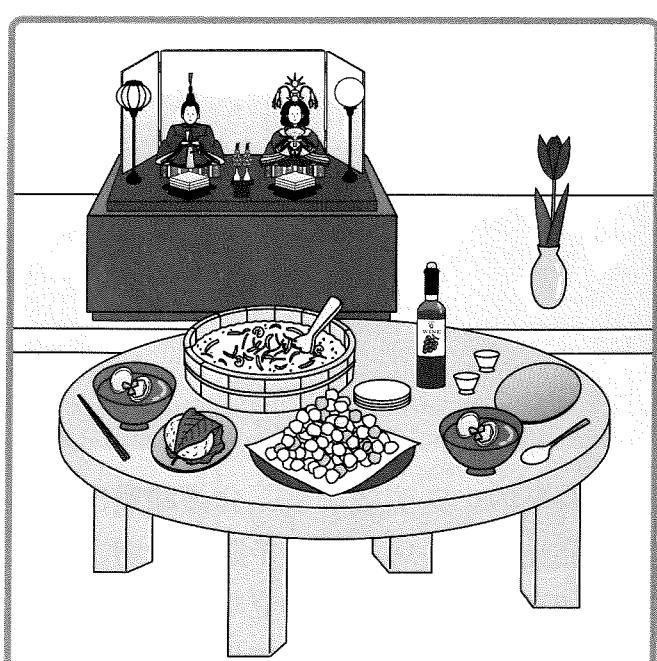
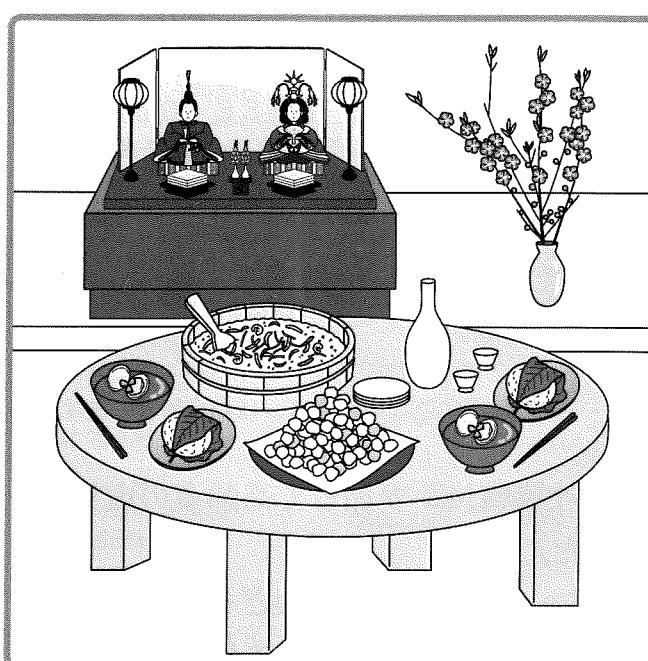
高齢者の消費者トラブルの未然防止や被害拡大の防止のためには、家族や身近な人の協力が不可欠です。日頃から家族やヘルパーなどの身近な人が本人の様子や部屋の変化などに気をつけましょう。

あきらめずに相談しましょう

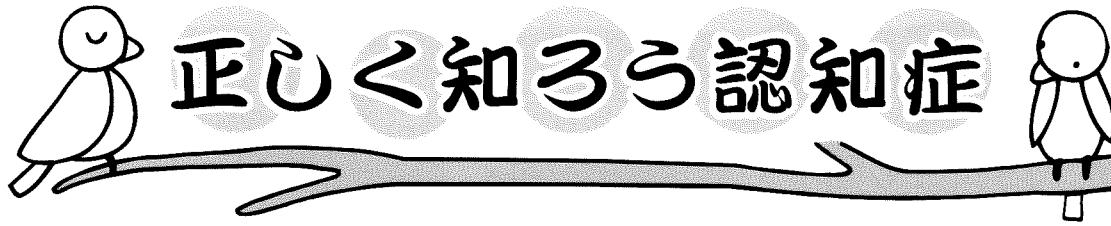
- 藤崎町地域包括支援センター ☎65-4155 (8:15~17:00 日曜日と年末年始を除く)
- 藤崎町社会福祉協議会 ☎65-2056 (8:15~17:00)
- 青森県消費生活センター青森相談室 ☎017-722-3343 (9:00~18:00年末年始を除く)
(土日祝日は10:00~16:00)

脳の健康教室

2枚の絵には、ちがうところが7コあります。見つけたら、右の絵の違うところに○をつけましょう。



答えは、最後のページです。



正しく知ろう認知症

介護はがんばりすぎないで

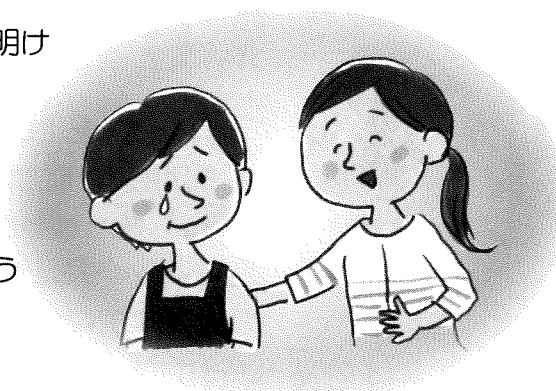
介護の悩みは自分で抱え込まずに、家族や周囲の人々に助けを求めるましょう。

♡自分を追い詰めすぎないために・・・

- 悩みや不満を打ち明けられる相手を作る

- 自分の時間を作る

- 何でも完璧にやろうと思わない



- わざと失敗しているのではなく病気のせいだと割り切る

- 介護が上手く行かなくても自分を責めない

- 地域包括支援センターなどに相談する

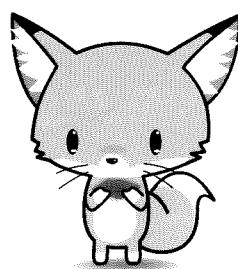
♡認知症の方やその家族を支えるためにできること

地域のみなさんも認知症の方や家族の方が困っている様子を見かけたら、『何かお手伝いできることがありますか』と声を掛けてみましょう。

脳の健康教室

○声を出して読んでみましょう。
ご家族の方と一緒に読んでみてはいかがでしょう。

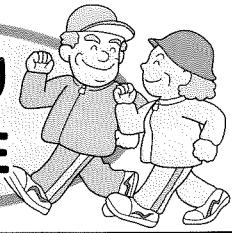
「死んだのは兵十のおつ母だ」
その晩、ごんは考えました。
一兵十のおつ母は床についていて、うなぎが食べたいと言ったのに、わしがいたずらをして、うなぎを食べさせることが出来ずに死んじゃったにちがいない。あんないたずらしなけれども、お詫びに兵十に魚を届けようど家の中に入りました。ところが、悪さりやよかつた」しばらくして、ごんはお詫びに兵十に魚を届けようと家をしに来たと思つた兵十は、ごんを鉄砲でうちました。そして、ごんは死んでしまったのです。



「ごん狐

おしまい

足腰しっかり ハツラツ人生



介

護

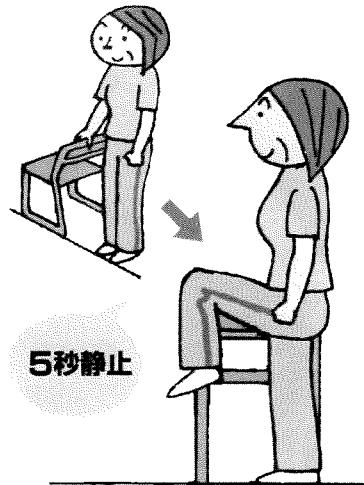
予

防

加齢により、ひざの軟骨などがすり減ってしまうのは仕方のないことですが、年だからとあきらめず適度な運動を無理せず毎日続け、ひざの筋肉を強化し、意欲的な生活をめざしましょう。

◆片足上げ下げ〈左右4~8回〉

- いすの背に軽く片手をそえ両足で立つ。

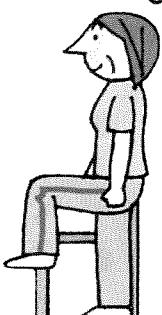


- 片方の足をひざから持ち上げ5秒静止。ゆっくりもとに戻す。

★足を替えて同じ動作を同じ回数行い、様子をみながら回数を増やしていきましょう。

◆片足ななめ前伸ばし〈左右4~8回〉

- 両足をそろえて立ち、足を持ち上げる。



- つま先を上に向け、足を斜め前方に伸ばし5秒静止し、ゆっくりもとに戻す。



借金や金銭トラブル・離婚などでお困りの方は法テラスへ！

借金や離婚など身近な法的問題でお困りの方や、犯罪の被害にあわれた方に、法制度や相談窓口など解決へのきっかけとなる情報をあ知らせするほか、経済的に余裕のない方には無料で弁護士・司法書士による法律相談も行っています。

お近くの法テラス

- 無料法律相談

☎ 050-3383-5552

平 日：午前9時～午後5時
(法テラス青森)

全国どこからでも

- 身近なトラブル

☎ 0570-078374

- 犯罪被害者支援ダイヤル

☎ 0570-079714

以上、平 日：午前9時～午後9時

土曜日：午前9時～午後5時

藤崎町地域包括支援センター

【相談受付時間】

月曜日～土曜日
午前8時15分～
午後5時

【住所】

藤崎町大字常盤
字富田67-1

【電話番号】

☎ 65-4155
FAX 65-4159

