

# 包括支援センターだより

第15号 H24. 7. 1 発行

## 藤崎町の高齢者のために

藤崎町地域包括支援センターでは、町内にある介護事業所の職員を対象に、日々の介護に役立つ技術や知識を身につけてもらえるよう様々な勉強会を開いています。

2月には足の爪の手入れ方法について勉強会を行い、約30名の職員が参加されました。

7月13日に、『高齢者の口腔ケアについて』勉強会を開く予定です。



口の中をしっかりと手入れすると、美味しく食事をとれる他、感染症の予防などたくさんの効果が得られます。

参加される職員の方には、しっかり勉強してもらい、お世話をする高齢者の方に正しいアドバイスが出来るように、また日々の介護に役立てていただきたいと思います。



2月の勉強会（足の爪のケア）の様子です

### あなたが参加しているサークルやクラブ・団体で、 出前講座を利用してみませんか？

- 介護予防について（筋力低下予防、栄養改善予防、口腔機能低下予防、認知症予防、うつ予防）
- 介護保険について
- 高齢者虐待について
- 包括支援センターについて
- 悪徳商法について
- 成年後見について

講座の内容や日時については、担当者と相談可能です。お気軽にご相談ください。

でんわ 65-4155 藤崎町地域包括支援センター

# 高齢者の虐待は、 誰もが直面するかもしれない問題です

みんなで  
防ごう  
高齢者虐待

②

「高齢者虐待防止法」では、高齢者の虐待として、次の5つをあげています。

## 身体的虐待

- たたく、つねる、殴る、ける、やけどを負わせるなど
- ベッドにしばりつけたり、わざと薬を多く与えるなど

## 介護・世話の 放棄・放任

- 空腹、脱水、栄養失調の状態のままなど
- ごみを放置するなど不衛生な住環境の中で生活させるなど

## 心理的虐待

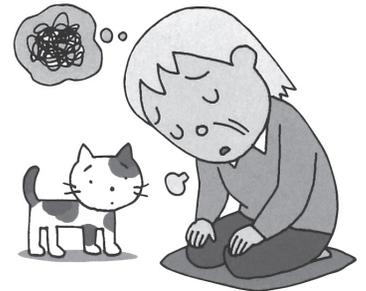
- 排せつの失敗に対して高齢者に恥をかかせるなど
- 子ども扱いする、怒鳴る、ののしる、悪口を言う、無視する

## 性的虐待

- 罰として下半身を裸にしてそのままにするなど
- キス、性器への接触、セックスを強要するなど

## 経済的虐待

- 本人のお金を必要な額渡さない、使わせないなど
- 本人の不動産、年金、預貯金などを本人の意思・利益に反して使用するなど



気がかりなことがありましたら藤崎町地域包括支援センター（☎65-4155）までご連絡ください。

〔誰が連絡・通報したかなど周囲にもれることは決してありません。〕

## 脳の健康教室

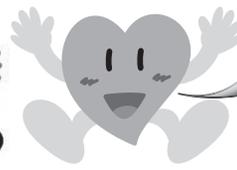
今回より、間違い探して脳のトレーニングを  
してみましよう。間違いは、10か所あります。  
全部探すことが出来ましたか。



答えは、最後のページです。



# 認知症介護のこと



シリーズ2

## 介護保険制度などさまざまな支援を利用しましょう

家族の介護負担はまだまだ大きいですが、「介護は社会全体で支えるもの」という方向へ向かっています。介護保険をはじめとする公的なサービスや有償・無償のボランティア、地域の支えあい活動などを活用しながら、介護の環境を整えていきましょう。



## 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か。

### 「ごん狐」ぎつね

ごんは、夜でも昼でも、あたりの村へ出てきて、いたずらばかりしました。畑へ入って芋をほりちらかしたり、ほしてある菜種がらへ火をつけたり、百姓家の裏手につるしてあるとんがらしをむしりとっていたり、いろいろなことをしました。

或秋のことでした。

二、三日 雨がふりつづいたその間、ごんは外に出られなくて穴の中にしゃがんでいました。



次号に続く



# 介 護 予 防

熱中症は暑い環境にいることで体温の調節ができにくくなるために起こります。

## ★水分をよくとりましょう

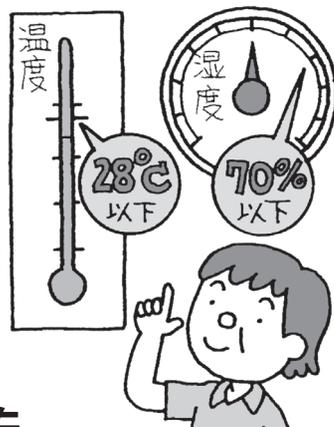
のどが渇いていなくても、こまめに水分をとりましょう。

◎目安は1日1リットル以上!



## ★エアコンや扇風機などを活用しましょう

室温をこまめにチェックし、室温28℃、湿度70%を超えないように!



## ★暑さに対する工夫として

◎朝や夕方の涼しい時間帯に外出し、炎天下に外に出ないようにしましょう!

◎日傘やぼうしを活用しましょう

## 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お知らせするほか、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

