

包括支援センターだより

第31号 H27.3.1 発行

講座の出前行っています！

藤崎町地域包括支援センターでは、いきいきふれあいサロンや老人クラブ、農協女性部などの団体で出前講座を行っています。今回は、藤崎町いきいき生活大学での「家族のための介護講座」の様子を紹介します。



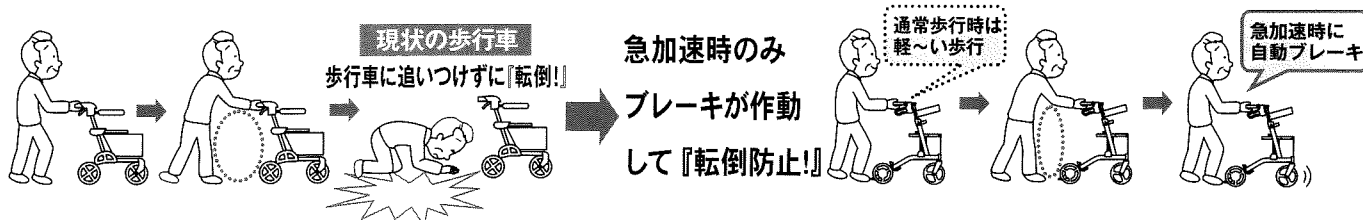
介護講座では、介護予防や介護サービスについて説明しました。さまざまな介護用品を紹介し、実際に動かしたり触ったり、ベッド上での寝返りや起こし方などの介護の実技も勉強していただきました。

また、今回は初めての試みとして、今話題の「介護食」についても説明し試食を行いました。

参加者からは「体を動かしすっきりした。」「介護サービスの利用の仕方がわかった。」「介護のコツを知ることが出来た。」「福祉用具の便利さを知り、目からウロコだった。」などと感想を聞くことができました。



※よくぞく抑速ブレーキとは、急に加速した時に自動的にかかるブレーキのこと



学ぼう認知症

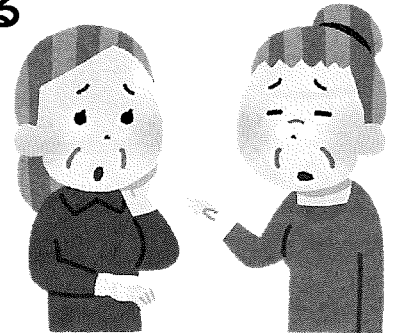


周りの人の理解と温かい一言で介護している人は元気になれます。

1) ストレス発散方法をみつけよう⇒自分を大切にする

・認知症の人の行動は予測がつかず気苦労が多いです。

カラオケや運動、電話相談、家族の会交流会、傾聴サロンなどストレス発散方法を見つけ息抜きをしましょう。



2) みんなで協力しよう⇒ひとりだけに負担をかけない

・介護だけではなく家事や自分の仕事、そのほかにも目に見えない苦労があります。

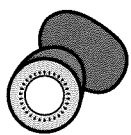
ひとりだけに負担をかけないよう家族で話し合い、家事をふくめた仕事の分担をしましょう。また、「ありがとう」「よくやっているね」とねぎらいの言葉をかけてあげましょう。



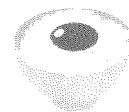
いつまでも食べる喜びを！



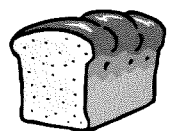
～ふつうの食事よりも食べやすく、飲みこみやすくする工夫～



(ごはん) やわらかく炊いたり、全粥にしたり・・・
玉子かけご飯もいいですね。



(パン) フレンチトーストにしたり、パン粥にしたり、
水分を多くするのがポイント。



(果物) やわらかく煮たり、ミキサーにかけたり、やわらかめのゼリーに！

(卵) 温泉卵や茶わん蒸し、プリンにするといいですね。



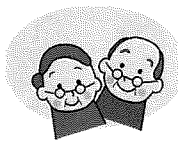
(牛乳) シチューやグラタンに使ったり、
牛乳が苦手な人はヨーグルトを食べましょう。



おさらい

食べる様子をよく観察し、その人にあった工夫をすることが大切です。





精神上の障がいがある方が利用できる 成年後見制度とは？

成年後見人等は、本人の身の回りのことに目を配り、本人の意思を大切し、その心身の状態や生活状況に配慮しながら仕事を行います

○成年後見人等の申し立ての理由は？

- ・預貯金等の管理・解約… 28, 108件
- ・介護保険契約 … 12, 162件
- ・身上監護 … 7, 997件
- ・不動産の処分 … 6, 649件
- ・相続手続 … 6, 163件
- ・保険金受取 … 2, 757件
- ・訴訟手続等 … 1, 845件
- ・その他 … 1, 863件



*参考 最高裁判所事務総局家庭局
平成25年成年後見関係事件の概況より



あたまの体操をしましょう

☆今回は、春のうたをうたってみましょう。

うたうのが苦手な人は声に出して読んでみましょう。

春の小川

春の小川は さらさら行くよ
岸のすみれや れんげの花に
すがたやさしく 色うつくしく
咲けよ咲けよと ささやきながら
春の小川は さらさら行くよ
えびやめだかや こぶなのむれに
今日も一日 ひなたでおよぎ
あそべあそべと ささやきながら





介護予防



健康寿命ものをばしましょう

健康寿命とは「健康的に自立した生活ができる期間」のことです。日本は長寿国ですが、長い期間いきいきとすごせるよう普段から介護予防にとりくみ、元気な生活をおくれるようにしていきましょう。

◆◆◆ 介護予防 こころえタイ ◆◆◆

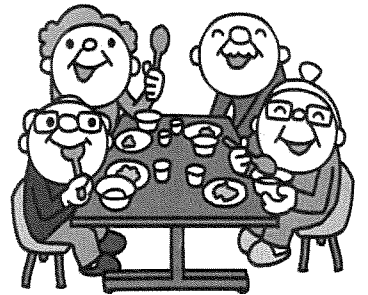


■よく動き しっかりかんで よく食べて
毎日元気に 過ごしタイ

■年だから 病気だからと あきらめず
気持ちはピチピチ していタイ

■となり組 みんな元気で顔合わせ
おしゃべり仲間を ふやしタイ

■つちかった 知識や経験 おしみなく
地域のために ひろめタイ



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 月曜日～土曜日
時 間 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 TEL 65-4155
FAX 65-4159

