

包括支援センターだより

第57号 令和元. 7. 1 発行

熱中症に注意しよう！

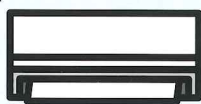
気温28℃以上 湿度70%以上の時は注意

部屋の
温度を確認!!

30℃



エアコン、
扇風機を
使おう



のどがかわいてなくても



水分補給を!

※汗をかいたらスポーツ
ドリンクも効果的です

暑さをさけよう



注意!!

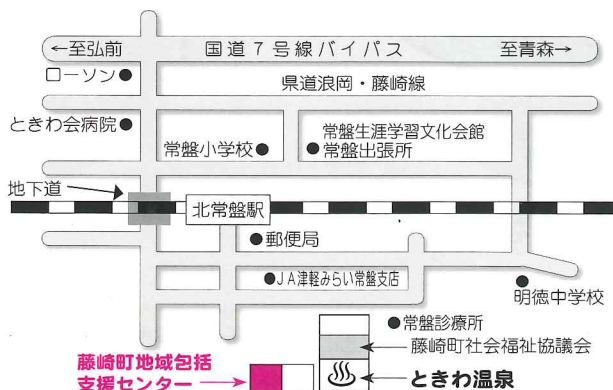
そうめんばかりでは夏バテし、
熱中症になりやすくなります。
肉・魚などのたんぱく質や野菜
をとることが大切です!

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



みんなで知って、みんなで防ごう！

『もしかして高齢者虐待かも…』 と思ったことはありませんか？

超高齢化社会をむかえ、親などの身近な高齢者への虐待が増えています。なぜ『高齢者虐待』がおきてしまうのでしょうか？

『高齢者虐待』をまねかないためにも、みんなで知って、みんなで防ぎましょう！

気づかずに『虐待』していることも！ 虐待する人＝悪い人とは限らない！

「虐待をしている」家族は、『虐待をしている』という自覚がない場合が多く、高齢者のために良かれと思っていることが『虐待』につながることもあります。また、本人自身も『虐待』を自覚していない場合があります。当事者の自覚の有無にかかわらず、高齢者への不適切な対応は『虐待』になります。

例えば

- ・健康のためと言って無理に食べさせる
- ・元気のためと言ってリハビリを強要する
- ・徘徊すると困るので部屋から出ないように鍵をかける
- ・転ぶと危ないので歩かせないなど



がんばりすぎないで！

いつまで続くか先の見えない介護…ひとりで乗り切るのは大変です。介護はひとりで背負わず、いろいろなサービスや制度を利用して自分のための「ゆとり」をもつことが大切です。まずは、家族や親類、近所の方などの協力を得ましょう。



<介護を抱え込まないポイント>

- ①町役場や専門機関、専門家への相談
- ②介護や福祉サービスなどの利用
- ③身近な協力者や相談相手をつくる

高齢者虐待は なぜおきるの？

虐待される側

- 年齢が高い
- 介護が必要
- 介護が長期になる
- 認知症がある など



経済的な問題

虐待してしまう側

- 介護の負担が重い
- 介護知識・技術不足
- 個人的な問題 など



もともと仲が悪いなど
関係がよくなかった

家族や地域の助けがない

などなどなど

このようなことは 高齢者虐待にあたります

身体的虐待

- たたく、ける、つねる など
- ベットにしばりつける、鍵をかけて出ないようにする、無視する など

心理的虐待

- どなる、ののしる、悪口を言う など
- トイレの失敗などに対して恥をかかせる など



性的虐待

- 下半身を裸のままにする など
- わいせつな行為をする など



経済的虐待

- 本人の財産(貯金・保険・不動産など)を無断で使用する、処分や名義を変える など
- 本人のお金を必要なことに使わせない など



介護等放棄

- おむつを替えないなど、ひどく汚れた状況や環境のままにする など
- 食事や水分を与えない など



その他

- 施設職員による高齢者虐待
- セルフネグレクト(自ら生命や健康を損なう状態)の場合も同様に支援が必要



高齢者虐待防止法は、虐待してしまう人を責めるのではなく、虐待にいたった原因を解決するための法律です。町と包括支援センターが解決にむけてお手伝いします。

気になることや相談は、藤崎町役場福祉課介護保険係 (Tel.88-8198) もしくは包括支援センター (Tel.65-4155) までご連絡ください。

☆介護予防教室のお知らせ☆



参加者
募集

7月	藤崎 (筋力あつぷ教室：藤崎診療所 にこ ² わい ² 教室：藤崎町文化センター 他の教室：藤崎老人福祉センター)	常盤 (筋力あつぷ教室：ときわ会病院 他の教室：常盤老人福祉センター)
筋力あつぷ教室	月：1日、8日、22日、29日 火：2日、9日、16日、23日、30日 水：3日、10日、17日、24日、31日 木：4日、11日、18日、25日	金：5日、12日、19日、26日
脳トレ教室	金：5日、12日、26日	火：2日、9日、16日、23日、30日
にこ ² わい ² 教室	火：9日、23日(藤崎老人福祉センター)	木：4日、18日
らく楽教室	水：3日、17日、31日	水：10日、24日
げんき教室	火：16日、30日	木：11日、25日
脳トレ咲楽ん坊	水：24日	水：17日
おしゃべり&オレンジカフェ	金：12日	金：19日
8月	藤崎 (筋力あつぷ教室：藤崎診療所 にこ ² わい ² 教室：藤崎町文化センター 他の教室：藤崎老人福祉センター)	常盤 (筋力あつぷ教室：ときわ会病院 他の教室：常盤老人福祉センター)
筋力あつぷ教室	月：5日、19日、26日 火：6日、20日、27日 水：7日、21日、28日 木：1日、8日、22日、29日	金：2日、9日、23日、30日
脳トレ教室	金：2日、9日、23日、30日	火：6日、20日、27日
にこ ² わい ² 教室	火：6日、20日(藤崎老人福祉センター)	木：1日、22日
らく楽教室	水：21日	水：7日、28日
げんき教室	火：6日、27日	木：8日、29日
脳トレ咲楽ん坊	水：28日	水：21日
おしゃべり&オレンジカフェ	金：23日	金：30日



おれんじ通信



～藤崎町の認知症サポーター数は525人(H31.3月現在)～

認知症サポーターは、地域で認知症の方やその家族に寄り添い見守る身近な協力者です。

藤崎町は県内においてもサポーター数が少なく、これから力を入れて増やしていく予定です。サポーター養成講座は、認知症のことをわかりやすくお伝えする講座(90分程度)です。町内会や近所の仲間、友人などと一緒に受けてみませんか。



ワンポイントアドバイス

介護を受ける人も介護する人も

家族だからあたり前と思っていませんか？

些細なことでも『ありがとう』と言葉で伝えましょう。

気持ちがほっこりしますよ！

4月18日、新町町内会にて認知症サポーター養成講座を開催し、20名の方が仲間入りしました。



～今回協力いただいたスタッフ(キャラバン・メイト)の紹介～
お忙しい中、ご協力ありがとうございました。

- ・居宅介護支援事業所 えびす 野呂 恵さん
- ・グループホーム すごう 三浦富美子さん
- ・グループホーム メープルの里ときわ 成田 和江さん
- 山内 和佳さん

(順不同)