

# 包括支援センターだより

第6号 H23. 1. 1 発行

## はつらつ介護予防教室を行っています

～元気な暮らしは毎日の介護予防から～

藤崎町地域包括支援センターでは、町が行っている『脳トレ教室』に参加しているみなさんを対象に『はつらつ介護予防教室』を行っています。

体や心の機能は使わなければおとろえます。介護予防とは、寝たきりなどの介護が必要な状態にならないように、体と心のおとろえを予防・改善しようとする取り組みなのです。

『はつらつ介護予防教室』では、体と心が元気になれるような体操やゲームなど行っています。週一回30分程度の教室ですので、参加されたい方や興味がある方は、地域包括支援センター（☎65-4155）までご連絡ください。

- 対象 町内にお住まいのおおむね65歳以上の方で、町が実施する「脳トレ教室」にも参加できる方。
- 日時等 藤崎会場：毎週金曜日 9：00～11：30 藤崎老人福祉センター 大広間  
常盤会場：毎週火曜日 9：00～11：30 常盤老人福祉センター 和室  
(各会場とも『脳トレ教室』と『はつらつ介護予防教室』の両方合わせての時間です)
- 参加料 無 料



◎「認知症サポーター講座」を開催したい地域を募集します!!

◎介護予防「出前講座」を希望する地域・団体等を募集中!!

ぜひ講座を開催してみたいという地域・団体等ありましたら、まずは地域包括支援センター(☎65-4155)までご連絡ください。



# 地域包括支援センターって何をするところ？

今回は、地域包括支援センターの4つの業務のうち、「<sup>けんりようご</sup>権利擁護業務 その②」について説明します。

## みなさんの権利を守ります

けんりようご  
～ 権利擁護業務 その② ～

認知症の親を介護しているが、言うことを聞かなくて…カッとなって怒鳴ってしまう。

近所に住む高齢者が虐待されているみたいで心配…。

息子に年金を取られている。食べるにも困って…息子に言うと叩かれるから我慢するしかない。

「高齢者虐待防止法」（高齢者虐待の防止、高齢者の養護に対する支援等に関する法律）にもとづき、地域包括支援センターでは虐待の早期発見・把握につとめ・対応します。他の機関と協力し高齢者のみなさんを守ります。



## 「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

こんなことが虐待になる！

身体的虐待

- たたく、つねる、なぐる、ける、やけどを負わせるなど
- ベッドにしばりつけたり、意図的に薬を多く飲ませるなど

介護・世話の放棄・放任

- 食事・水を与えない、栄養失調の状態のままにするなど
- ごみが放置されたままなどひどい環境で生活させるなど

心理的虐待

- 排泄などの失敗に対して高齢者に恥をかかせるなど
- 子供扱い、どなる、ののしる、無視するなど

性的虐待

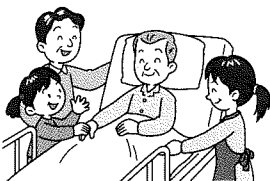
- 罰として下半身を裸にしてそのままにするなど
- キス、性器への接触など

経済的虐待

- 本人のお金なのに必要な額を渡さない、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



## 介護は一人で抱え込まないで・・・



高齢者の介護は考える以上に大変です。介護は長期にわたることも多く家族だけでがんばっても限界があります。無理をせずさまざまな制度やサービスを上手に利用して介護をしていきましょう。困ったときや悩んだときには、地域包括支援センターにご相談ください。介護の負担やストレスを軽減するためのサービス紹介や情報を提供します。

※次回は、「包括的・継続的ケアマネジメント業務」について説明します。

元気なうちから介護予防！

# 生涯現役

## ……からだを動かす

「毎日少しずつでもいいから、からだを動かすこと」が、からだの機能を保ち、生涯現役でいるための秘訣です。

### — 椅子に座って筋力アップ —

#### つま先とかかとの上げ下げ

- ①両足を揃え、かかとを軸につま先を上げて下ろす。
  - ②今度はつま先を軸にかかとを上げて下ろす。
- ※繰り返し行う。



#### 片足上げ・ひざ伸ばし(左右)

- ①片足を上げ、足首を手前に曲げかかとを押し出すような感じで膝をゆっくり伸ばす。
  - ②そのまま足首を伸ばし、手前に曲げ、また伸ばしたあと、膝を曲げ足を下ろす。
- ※慣れてきたらかかとを少し高く上げると、太ももにより強い力が加わる。



## 脳の健康教室とは？

子どもの頃に経験したような「簡単な計算」や「文章を声に出して読む・書いて読む」という練習をテンポよく行うというのが、人間の脳を健康に保つために非常に良いトレーニングになります。

### 計算ドリル

$21 + 3 = \square$

$5 + 27 = \square$

$11 + 15 = \square$

$12 + 35 = \square$

$17 + 15 = \square$

$28 + 33 = \square$

$18 + 5 = \square$

$7 + 30 = \square$

$8 + 25 = \square$

$6 + 26 = \square$

$22 + \square = 31$

$\square + 15 = 26$

$\square + 25 = 45$

$13 + \square = 21$

### 音読コーナー

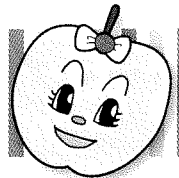
伊勢神宮をお参りしました。

内宮の祭神は天照大神という

太陽の神様で、われわれ日本人の祖先といわれています。

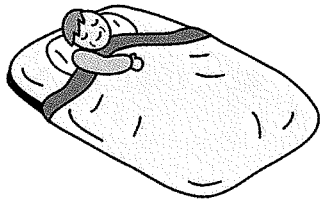
玉砂利を踏んで歩くと、とてもおごそかな気分になりました。

# ふじこちゃんのまめ情報



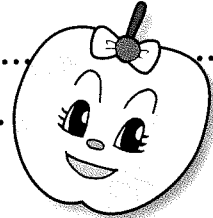
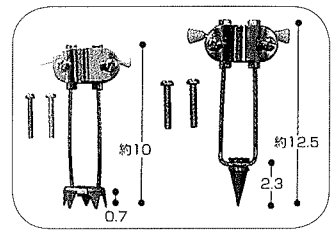
## 低温やけどにご注意を!!

寒くなると湯たんぽやカイロなど使うけど、高温じゃないから熱いと感じず知らず知らずのうちに「低温やけど」になっていることが多いの。ひふが赤くなったり違和感を感じたら水で十分冷やして!「低温やけど」はほかのやけどに比べて熱との接触時間がかかなり長いから、肌の奥深くまでやけどになることもあるの。しばらくしてから水ぶくれができることもあるから、その時はすぐに病院で診てもらって。とにかく熱く感じてきたら体から離して、長時間同じ場所に使わない、圧迫しないこと。あと寝たまま使用しないよう注意してね。



## 雪道で転ばないために!

みなさん雪道や凍った道を歩くときに、杖がツルっとすべって困ったことはありませんか?そんなときには杖用の滑り止めを装着すると安心できますよ。簡単にネジで脱着できるから便利だし、部屋の中などでは滑り止めの部分をはね上げれば、杖先がいつものゴムになるから床に傷がつくなどもないしね。値段は1600円程度。



## 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

