



阿南東部高齢者お世話センターだより

いよいよ今年度最後の月になりました🐰

季節の変わり目に、体調に注意しましょう🐻



阿南市宝田町今市
金剛寺43
TEL 22-4577
FAX 22-4622

令和7年3月号

🧑‍🤝🧑 実態把握訪問にご協力ください 🧑‍🤝🧑

高齢者お世話センターでは、担当地区の高齢者や地域の状況を把握するために、戸別訪問をしています。高齢者や家族からの相談を待っているだけでは、地域に存在する隠れた問題やニーズを発見することができないからです。

戸別訪問は、高齢者お世話センターが気軽に相談できる窓口であることを周知する、啓発活動もかねています。啓発を行うことにより、誰もが必要な時にスムーズに支援を受けることができます。

パンフレットやグッズを手渡したり、通いの場を紹介したり、場合によっては介護保険の申請をその場で行うこともあります。日々の暮らしのことや体調、かかりつけ医、定期的に受診しているか、受診の手段等を確認しています。できれば、本人承諾のもと、緊急時の連絡先を教えてもらえると何かの時に役立つと思います。

お配りしたパンフレットに、電話番号を記載しています。「今は元気なので関係ないかな〜。」と思っている方。それでもパンフレットは捨てずに、とりあえず冷蔵庫のドアに貼っておきましょう。捨てないように保管しておいてください。どうぞよろしくお願いします。



高齢者虐待防止法について

高齢者虐待防止法では、高齢者を「65歳以上の者」としています。また高齢者虐待を「養護者」によるものと、「養介護施設従事者等」によるものに区別しています。

「養護者」とは、

- ・高齢者を現に養護する者であり、養介護施設従事者等以外のもの
 - ・金銭の管理、食事や介護、自宅のカギの管理など、何らかの世話をしているもの（高齢者の世話をしている家族、親族、同居人等）
 - ・同居していなくても、現に身近の世話をしている親族・知人等
- が、該当します。家族親族でなくても、知人や勤めていた時の会社の上司などが該当することもあります。

高齢者虐待には様々な種類がありますが、特に身体的虐待。叩く、蹴るなどのあからさまな暴力だけでなく、

- ・2人で行わなければならない介護を、1人で行いけがを負わせた
- ・医学的な根拠のない、痛みを伴うようありハビリ
- ・食事の際、介助するものの都合で、本人が拒否しているのに口に入れて食べさせる
- ・緊急やむをえない場合、以外の身体拘束
- ・車いすやベットから移動させる際に、必要以上に身体を高く持ち上げる等も含まれます。

🐼 花粉症には早めの対策を 🐼

1月下旬から3月にかけて、寒い日が続きます。今の時期は寒暖差が大きく体が適応しようとしてエネルギーを消費します。そして、体力を消耗します。そのうえ花粉の飛散も気になり始める時期です。早めの対策を始めましょう。

- 🌸 花粉情報をチェック・・・毎日の天気と同様に、花粉情報もチェックしましょう。可能なら、飛散の多い時間帯の外出を控えましょう。
- 🌸 髪型や服装に注意・・・マスクや花粉用のメガネを着用しましょう。服の素材はツルツルとしたものを。玄関先で払うと花粉を落とせます。帽子や、髪を束ねることも有効です。
- 🌸 うがい・手洗い・洗顔・・・帰宅後はうがいや手洗いをして鼻やのどの粘膜を整えましょう。洗顔もおすすめてです。目の周りについた花粉をそのままにすると、目のかゆみにつながります。
- 🌸 バリア機能を高めましょう・・・保湿をしっかり行い乾燥による肌や粘膜への花粉の侵入を防ぎましょう。腸内環境を整えることも有効です。ヨーグルト・れんこん・青魚などを食事に取り入れましょう。抗炎症作用や、アレルギー反応抑制、免疫調整機能があるといわれる食品です。

日本成人病予防協会サイト 2月号より抜粋

📖 本の紹介 📖

翳りゆく午後 伊岡瞬作 集英社

認知症になり、段々と記憶を失う父親。息子が一番悩んでいるのは「車の運転」です。運転技術が落ちていくのに、わざわざ夜道を長距離走っていることを知ると、「徘徊では？」と疑います。息子は、父親が昔から頑固であったことに加え、自分からの忠告に耳を貸さないことに苛立ち、父親のあらゆる行動を「厄介事」と受け止め理解しようとしません。その上、記憶力の低下に付けこみ、不審な人物が父親に近づこうとします・・・

作中で父親が、自分の記憶が薄れていく不安を切々と語る場面があり、胸が詰まります。夜間の長距離運転も、父親なりの理由があるのです。ジャンルは犯罪小説ですが、認知症になった人の気持ちと、周囲の人の戸惑いがよく表現されています。



小地域見守りネットワーク会議について

2月17日、出来町・原ヶ崎・西路見町堤外地区の小地域見守りネットワーク会議を行いました。エリアが広く、マンションもあり住民は多いです。施設に入居された方、高齢世帯から、独居になられた方など生活状況も変化しています。

適度にご近所と交流を持つと、防犯にもつながります。いつもと違う状況（姿が見えないなど）に早く気づいてもらえたり、情報を得たりすることができます。

緩やかにご近所とのつながりを維持していきましょう。