



阿南東部高齢者お世話センターだより

阿南高齢者お世話センターのホームページはこちら→



阿南市宝田町今市
金剛寺 4 3
特別養護老人ホーム
阿南荘内
☎ 2 2 - 4 5 7 7

令和 5 年 9 月 号

🏠 小地域見守りネットワーク会議を開催しました 🏠

8月3日中野島地区、8月26日富岡地区の小地域見守りネットワーク会議を行いました。

小地域見守りネットワーク会議は、民生委員さんの担当地区ごとに行っています。高齢世帯・独居世帯・認知症の高齢者を介護している世帯、様々な理由で困りごとを抱える世帯があれば訪問し支援に結び付けたいと思います。お忙しい中、時間をとっていただき、ありがとうございました。



🔍 ご近所デイサービス交流会を開催します 🔍

ご近所デイサービス交流会を開催します。他のご近所デイサービスの人と交流しましょう。

日時 令和5年9月20日(水)

13:30~15:00

場所 富岡公民館 2階 大ホール

【内容】

①介護予防プログラム“イチ推し”

レクリエーションを行うにあたって、「依頼してよかった」と思う講師、内容をグループごとに発表しましょう。

②介護予防プログラム紹介

新しい介護予防ツール“ラシーサカード”について教えていただきます。講師は徳島県作業療法士会の大浦江美子先生です。

③活動紹介

東部地区の他のご近所デイサービスの方々と交流し、情報交換をしましょう。

📍それぞれのご近所デイサービスに案内をお渡ししています。お忙しいとは思いますが参加を宜しくお願いします。



🌀 ～季節の変わり目 健康管理をしましょう～ 🌀

夏の暑さにより食欲不振や疲れやすさ、身体のだるさを感じることを夏バテといいます。今年は猛暑であり、体調を崩した人は多いでしょう。原因は様々です

- 🐇 寝苦しさによる睡眠不足
- 🐇 強い日射しによる疲れ
- 🐇 食欲が落ちて、さっぱりした物ばかり食べることによる栄養不良
- 🐇 クーラーによる冷え
- 🐇 夏休みに孫を預かり体力消耗などがあげられます。疲れを残したまま9月になり、だんだんと涼しくなってくると、さらに体調を崩してしまうことがあります。対策として、
- 🐇 朝夕の冷えに備えて羽織るものやひざ掛けをもっておく
- 🐇 クーラーで冷えた体を温めるためお風呂では湯船につかる
- 🐇 栄養バランスのよい食事を摂る等に気をつけましょう。



高齢者虐待を防ぎましょう

このようなことが虐待にあたります。

【身体的虐待】たたく、つねる、身体を縛り付ける等

【心理的虐待】怒鳴る、無視する、罵る等

【介護放棄】食事や水分を与えない、劣悪な住環境で放置する等

【経済的虐待】本人のお金を勝手に使う、必要な時に使わせない等

【性的虐待】本人の同意のない性的な行為を強要する等

他に、セルフネグレクト・自らの生命・健康・衛生面等を損なう状態で支援を受けていないこと。などがあります。

🌳 ～あなたのための権利擁護～ 🌳

経済的に余裕がないけれども、法律に関する相談がしたいとき、資産に応じて法テラスが利用できます。

- 🔥 収入・資産が一定基準以下の方が対象です。
- 🔥 事前の電話予約が必要です。
- 🔥 相談回数には限りがあります。
- 🔥 相談時間は30分ほどです。

借金の返済が滞っている、ネットオークションで被害にあった、子どもの養育費を支払ってもらえない、犯罪の被害にあったしまった・・・等、相談の内容はさまざまです。