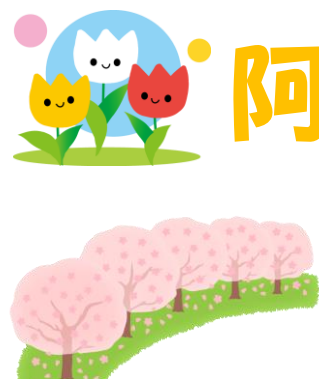
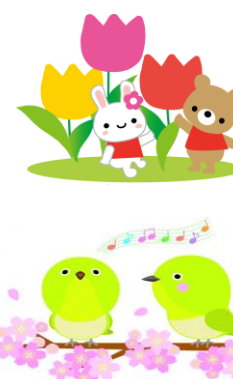




阿南東部高齢者お世話センターだより



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 43
特別養護老人ホーム
阿南荘内
TEL 22-4577

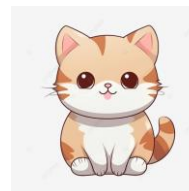
令和6年4月号

🐱多頭飼育問題への取り組み🐱

3月12日、多頭飼育についての研修がありました。講師は、高知県嶺北地域にある本山町社会福祉協議会の柴田奈都香さんです。主にネコの多頭飼育について活動しています。本山町は四国の中央部に位置する水と緑豊かな町です。人口は3,193人、高齢化率は46.4%となっています。

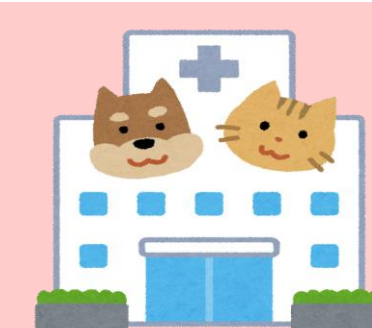
現在把握している、多頭飼育問題を抱える世帯は十数世帯に及ぶそうです。それらは、困窮やひきこもり問題と関係しています。

- ①飼い主の生活状況の悪化
- ②動物の状態の悪化
- ③周辺の生活環境の悪化



このいずれか、または複数の問題が生じています。金銭的に余裕がないため不妊去勢手術ができない、地域とのつながりが希薄なため情報が入ってこない、等のさまざまな問題が生じており、単に多頭飼育の問題だけではないそうです。手術をするかどうかは、個人の価値観によるところも大きく、「かわいそうだから」と手術を拒絶する人も多いとのこと。「動物のためになる」「病気にかかりにくくなる」「ストレスがへる」などの言葉かけをしながら、支援していきます。

阿南市にも、飼いネコ・地域ネコそれぞれに不妊去勢手術の助成金があります。制度について知り、適切に利用していきましょう。ネコと楽しく暮らすことが出来ると思います。



👤宝田地区 ～笑顔はじけるミニ運動会～ 開催👤

3月5日宝田公民館で運動会を行いました。宝田地区から28名の方が参加されました。特別養護老人ホーム阿南荘の備品を活用しました。玉転がし、的当てゲーム、スプーンリレーなどを行い、個人の点数を出したり2組に分かれて競いあったりしました。皆さんとても身体能力が高く、反応が早いです。的当てゲームでは真ん中に命中させている人もいました。ゲームそのものは単純な内容でも、集中力を要し、仲間と協力することが必要です。良い結果を出すためにはチームワークが問われます。

短時間でも、日々の運動習慣は大切です。この運動会をきっかけに、運動する習慣を作りましょう。いきいき百歳体操やご近所デイサービスに参加している人は、今後もぜひ続けていきましょう。



身寄りのない高齢者アルコール依存症 ～専門職の関わり方～

3月1日藍里病院の吉田精児先生に講演をしていただきました。「依存症」は様々なものがあります。15年位前までは、ギャンブル依存が多かったのですが、今はアルコール・薬物・ゲーム・万引き・盗撮など様々です。「依存症」であることを本人に認めさせることは困難であり、無理強いすればするほど、家族関係は悪化します。

アルコールは万能感や合体感（周囲との一体感）をもたらします。これは“そんな気になっている”だけであり、現実は何一つ変わっていません。むしろ、現実はその逆であることが多く、本人にとっては“耐え難い物”であると言えます。

アルコールの影響が出始めるのは40歳代から。老化とともに体力とアルコールのバランスが崩れ始めます。50歳代からは顕著に表れてきます。

「やめさせる」ことは不可能であり、やめるかどうかは100%本人が決めることです。周囲ができるのは病院との繋がりを絶たない事、元気でいて欲しいと伝えること、そして緊急時には速やかに介入すること（医療保護入院等）となります。



😊春の体調不良に注意しましょう😊

春は1年のうちで一番寒暖差が大きいです。気温の変化に対応するために、体は交感神経の働きが強くなり、緊張状態となります。この状態が続くと、疲れがたまりやすい、免疫力が下がる、胃腸の働きが落ちる、肩こりや腰痛、身体が冷える、寝つきが悪くなる、等の症状が現れます。

さらに、春は異動や転勤、進級など生活が変わり普段よりも緊張したりストレスを感じやすくなっています。

・起床時間を一定にし、起床後はカーテンを開けて朝日を浴びる。→休日もなるべく決まった時間に起床することで、リズムを崩さないようにしましょう。

・睡眠をしっかり取る。→就寝前に首や目元を温める。マッサージをする。自分に合った工夫をしましょう。

・体温調節ができる服装を心がける。→寒暖差が大きいです。上着を準備しておきましょう。また、ストールなどを持っておくと、首元を冷やさずにいられます。