



阿南東部高齢者お世話センターだより

10月10日は目の愛護デー👁️ スマートフォンなどで疲れた目を休めましょう。

40歳を過ぎたら年に1回は眼科検診を受けましょう。



阿南市宝田町今市金剛地 43

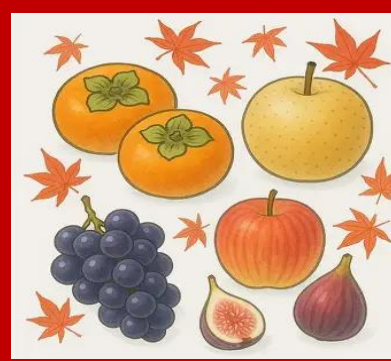
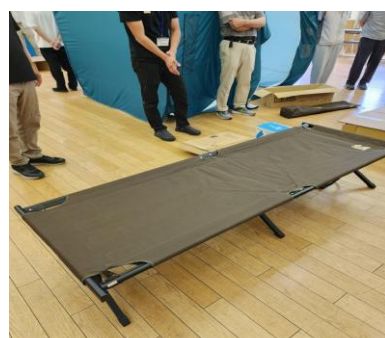
☎ 22-4577 📠 22-4622

令和8年10月

😊地域の皆さんと防災訓練に参加しました😊

9月13日、富岡公民館で富岡6町地区の防災訓練があり、参加させていただきました。阿南市役所危機管理課の職員の説明で、災害用のパーテーションや簡易ベッド、トイレなどを組み立ててみました。富岡公民館に数点は準備されていますが、各自で必要な物を考え準備しておく必要があります。阿南消防署員さんの指導で、応急処置として患部を圧迫して止血する方法、また、三角布の使い方を教わりました。災害時にはけが人を救助したり安全な場所まで移動させたりすることがあります。どこの家庭にもある、毛布と物干し竿で簡易担架を作り、全員が乗ってみたり持ち上げてみたりしました。日曜日でしたが、たくさんの地域の方が参加されて、みなさん熱心に活動されていました。

各地で地震や台風による被害が出ています。日頃から備えておきましょう。



★こんな言葉は危険です！詐欺を疑いましょう★

高齢者の「お金」「健康」「孤独」といった不安を煽り、様々な場面でお金を騙し取ろうとする人がいます。

💀「当選金を受け取るための手数料を振り込んで」
突然、宝くじに当選したので受け取るための手数料として5000円分の定額小為替を送るように促され送ってしまった。その後何の連絡もない。

💀「見るだけでいいから」
無料で行ける旅行があると誘われ参加。途中で着物の展示販売があり、「見るだけでいい」と参加したものの販売員に強く勧められ断りきれず購入。

💀「絶対に損はしない。お小遣い稼ぎみたいなもの」
知人から投資を勧められた。毎月配当があり、絶対に損はしないとのこと。年金以外のお小遣いになると言われ投資したが、その後知人と連絡が取れなくなった。

💀「今すぐ契約すれば半額になる」
無料で耐震診断をしてくれた業者に、「工事をしないと地震で倒壊する」と言われた。すぐ契約すれば100万円の工事を半額にできるという。など、様々なパターンがあります。気をつけましょう。

💖健康チェックで自分の身体を知りましょう💖

9月15日、富岡セニヤクラブ敬老会で、明治安田生命のスタッフの方と一緒に健康チェックをしました。血管年齢、骨密度、糖化物質測定などです。参加された方は、みなさん若々しく、健康状態に問題がなく、良い数値がでていました。よかったです。毎年、様々な場所で測定をしています。もし昨年度のデータがあれば比較してみてこれからの生活に役立ててください。

明治安田生命さんは、阿南市と高齢者の見守り協定を結んでいる事業所の一つです。これは、一人暮らしの高齢者の孤独・孤立の防止及び安心と安全の確保のために、作られたものです。

高齢者お世話センターは、民生委員や自治会、関係機関や地域住民の方、または民間の事業所さんとも連携しながら見守り活動を行っています。

これからも繋がりを深めていきたいと思ひます。



認知行動療法の基礎①

9月17日、ケアマネジャー向けに研修を行いました。講師は社会福祉協議会の今川聡士さんです。認知行動療法とは、「考え」と「行動」の両方から「気分」にアプローチしていきます。相手に対して使う技法ではなく、まず支援者自身のセルフケアとして取り入れてみましょう。

例えば担当している高齢者の家族から、攻撃的な物言いをされた時。責められたと感じ、「信頼されていないのか」「対応が悪かったのだろうか」と考えがちです。人にはそれぞれ信念（考え方）があり、同じ出来事でも、人によってとらえ方は違います。自分側の問題だけではなく、相手にも事情があるのかもしれない。とらえ方とその対処には手を入れることができます。

自分の信念（考え方）が正しいのか、問い直してみましょう。問題を紙に書きだしてみるのも有効です。

出来事は一つでも視点はたくさんある方がよい。物事を多面的に見る癖をつけていきましょう。次回は11月19日となっています。