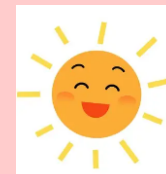


阿南東部高齢者お世話センターだより



ストレスを感じやすい時期。朝陽を浴び、夜は早めに寝て、

自律神経を整えましょう。



阿南市宝田町今市金剛地 43

☎ 22-4577 📠 22-4622

令和8年4月

🔥 高齢者の自殺予防について 🧐

3月4日、高齢者の自殺予防について、岩城クリニックの兼田康宏先生に講演をしていただきました。日本の自殺率は高く、誰の身にも起こり得ることです。その背景には、気力の低下・体力の低下・人との繋がりの減少があります。自殺予防のためにできることとして、次のことがあげられます。

まずは食べる事。体と心の健康に不可欠です。「粗食がいい」と言われているのは誤解であり、偏らずに色々なものを食べる必要があります。特に高齢期はお肉を食べましょう。タンパク質をしっかり摂ると、風邪やインフルエンザに罹りにくくなります。食欲がないときは、1回の食事を減らし、食事回数を増やすなどの工夫をしましょう。

次に運動。適度に行い、無理をしないことが大切です。体によいとされているジョギングなども、人によって、負担になることがあります。家の中で1日10分程度軽い運動をするので十分。「片足立ち」や「かかと上げ」などをしてみましょう。毎日続けて良い習慣を作り、小さな「できた」の積み重ねを増やしていきましょう。

そして人との繋がり。誰かの役に立っているという感覚は、心の支えになります。コロナ禍以降オンラインが浸透しましたが、便利ではあるものの、孤立のきっかけにもなっています。一長一短であり、あえて対面で交流する機会をもつことも大切です。



「5因子性格モデル」について知りましょう

3月13日、「5因子性格モデルから考える関わり方について」という研修がありました。講師は阿南市社会福祉協議会の今川聡士さんです。

性格分析の一つに「ビッグファイブ理論」があります。これは5つの因子を数値化することで一人一人の特性や傾向を分析するものです。

5つとは、外向性・神経質傾向・誠実性・調和性・開放性です。この5つの因子が個人の特徴やふるまいの傾向を理解するのに役立ちます。性格は50%くらい遺伝で決まっており、育て方や生まれ順などには関係ないとされています。しかし胎児期、出生後すぐ～2歳くらいまでの環境は影響します。性格はある程度固定化されたもので、人の根本は生まれた時から死ぬまで変わらない、と言えるでしょう。

また、5つの因子はどれが良くてどれが悪いというものでもありません。両方を兼ね備えています。例えば外向性の高い人。楽しいことやポジティブなことに惹かれる傾向にあります。活発で良いのですが、気持ちが外へ外へと向くことから、身体的な危険にさらされたり、家族がいても暮らしが安定しない、などの不安要素もあります。

自分が「あたりまえ」だと思っていることが、他者にはとってそうではないことは多々あります。自分の性格傾向を知り、他者とのコミュニケーションや支援の場面で役立てていきましょう。

🌸 春の疲労を予防しましょう 🌸

4月はなんとなく不安感や疲れを感じやすいと言います。自分自身や家族の環境が変わることなどが原因です。大きな変化でなくても、日々の習慣が少し違うだけでも負担になるようです。また、日中と朝晩の気温の変化、気圧の変化も自律神経の乱れに繋がります。

こういった変化は、身体に表れてきます。例えば、眠れない、寝ても疲れがとれない、食欲不振、胃腸の具合が悪い・・・などです。予防のために

- 🌸 寝る時間を15分だけ早める
 - 🌸 朝の光を浴びる
 - 🌸 食事の時間を一定にする
 - 🌸 休日に寝すぎない
- などを心がけましょう。どれかひとつだけでもやってみるとよいでしょう。



🗺️ 中野島地区 防災・減災研修会 🗺️

中野島公民館で行われた、「防災・減災研修会」に参加しました。地域の民生委員や防災組織の方が参加しており、一緒に防災について考えました。

いつ起こるか分からない災害に対し、阿南市ではケアマネジャーと連携し「個別避難計画」の作成を進めています。個別避難計画は、平時の見守りに加え有事に命綱となるように、支援してくれる人と情報を共有し、避難のタイミングや避難先を決めておくものです。大切なのは、計画を作る前に地域の人とまず顔見知りになること。あいさつやちょっとした会話が、災害時のスムーズな支援に繋がると考えています。

これは、高齢者お世話センターが、民生委員の担当地区ごとに行っている、「小地域見守りネットワーク会議」にも関係しています。どの世帯に、どんな身体状況の人が暮らしているか、どんな支援が必要か情報を共有することは、いざという時の助けになるでしょう。

計画を作成した方は、情報を「いのちの筒」に入れて、作成完了ステッカーを冷蔵庫に貼っておきましょう。これらは地域共生推進課や公民館で配布しています。このことについて、身近な人に伝えておくことも大切です。

