

## 阿南北部第2高齢者お世話センターだより



各地では夏祭りや花火大会など夏の風物詩が賑わいをみせています。聞こえてくる阿波踊りのお囃子に阿波っ子の心も浮き浮きしますね。

高齢者お世話センターでは、高齢者の方が住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、住まい、医療、介護、介護予防、生活支援が一体的に提供されるよう取り組んでまいります。

平成 30 年 8 月 1 日発行 No.5  
 阿南北部第 2 高齢者お世話センター  
 (地域包括支援センター)阿南市委託事業  
 阿南市羽ノ浦町中庄大知 8-1  
 ケアハウス健祥会アングルシア内  
 電話 0884-44-6836  
 ファクシミリ 0884-21-8577

管理者・主任介護支援専門員 仁木 康統  
 社会福祉士 川島 颯記  
 看護師 鶴羽 恵  
 介護支援専門員 朝田久美子  
 " 島村 真紀

### 7月7日(土) ピーチクラブ



羽ノ浦老人憩いの家にて、毎週土曜(第1・2・3)の午後1時から開催されています!

この日はちょうど七夕ということもあり、短冊にそれぞれ願い事を書きながら和気あいあいと過ごしました。

「ピーチクラブ」の名前には、桃が好きな人が多く、何歳になってもピーチクパーチクおしゃべりをしましょうとの思いが込められています。



### 7月4日(水) ご近所デイサービス運営研修会

阿南市役所の602会議室にて開催され、あいにくの梅雨空でしたが、多くの方のご出席がありました。ご近所デイサービスを運営している代表者から、日頃の活動内容や運営方法、やってみてどのようなことに困ったかなど具体的な話をいただきました。



### ◎ ご近所デイサービスとは…

「住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らし続ける」ために、地域の中での助け合い活動の一つとして始動しました。健康維持や介護・認知症予防に向けて、地域の皆さんが主体となって、お近くの集会所で「いきいき100歳体操」やレクリエーションに取り組んでみませんか。



開催頻度・時間: 週1回、かつ3時間以上

サービス内容: ①いきいき100歳体②口腔機能の向上(口腔体操など)③認知症予防④レクリエーション等⑤介護予防講話等⑥利用者同士の交流の場、日中の居場所作り

現在、お世話センターでは「ご近所デイサービスをやってみたい」という方を募り、実施主体となる団体を立ち上げるためのサポートを行っています。立ち上げに関する手続きや補助金の申請など詳しくは高齢者お世話センターまでお問合せ下さい。

### 「熱中症予防」対策は万全ですか?

全国的に厳しい暑さが続く中、熱中症になり、救急車で運ばれるといったニュースを毎日のように耳にします。特に子供や高齢の方に多く、熱中症患者の約半数が65歳以上の方となっています。例え室内にいても熱中症となることがありますので、十分にご注意下さい。



～予防のために～

#### 家にいるときは…

- ・扇風機やエアコンで温度調整する。
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水をする。

#### 外出するときには…

- ・日傘や帽子を利用する。
- ・こまめな休憩をとる。

#### 体に熱が籠らないようにする

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する。
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす。(脇、太ももの付け根等)

#### 水分補給

- 外出時に限らず室内でも、喉の渇きを感じなくてもこまめに水分補給をする。
- ※高齢になると、喉の渇きを感じにくくなります。



阿南北部第2高齢者お世話センター ☎ 44-6836

## オレンジ通信

7月17日(火) 羽那カフェ

厳しい暑さ中、たくさんの方にご参加いただきました。

羽那カフェは、認知症の方やそのご家族、そして地域の方が気軽に集まっていただける場所として、誰もがホッとひと息つけるような空間・時間づくりを目指しています。

医療福祉の専門職がスタッフとして参加しておりますので、介護のことや健康のこと、認知症に関すること等お気軽にご相談ください。

次回の羽那カフェは9月18日(火) 13時から  
那賀川町老人福祉センターで行います。  
飲み物代100円(お菓子付)をご用意ください。

※大変申し訳ありませんが、8月の羽那カフェはお休みとなります。



### 高齢者お世話センターの紹介

高齢者の皆さんの生活を支える相談窓口です。介護支援専門員、看護師、社会福祉士等の専門職が介護についての悩み事や手続き等についてのご相談に応じています。

例えば…

- ・介護保険の申請やサービスについての相談
- ・その他、高齢者福祉サービスについての相談
- ・健康や認知症に関すること
- ・あななんサロンやいきいき100歳体操についてのご相談
- ・ご近所デイ、ご近所ヘルパーについて
- ・成年後見や消費者被害、虐待についての相談
- ・認知症サポーター養成講座の開催

どこに相談していいかわからない心配ごと等お気軽にお世話センターにご相談ください。

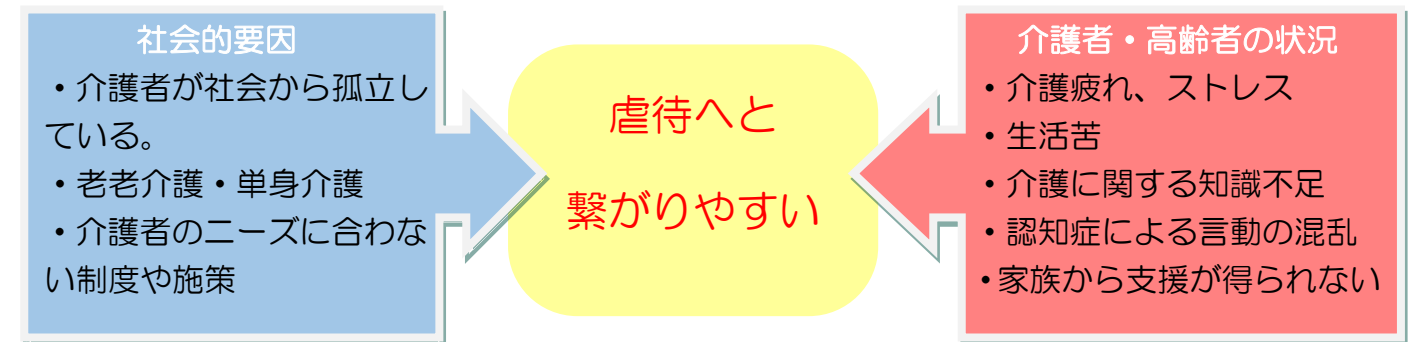


## 誰でも虐待をしてしまう可能性が… ～高齢者虐待について～

ここ数年、介護施設における虐待のニュースが大きく取り上げられたこともあり、不安に感じられた方も多かったのではないのでしょうか。平成28年の厚生労働省の調査では、介護施設などで起きた虐待は452件、一方、家庭内での虐待は16,384件も発生しています。

◎どうして虐待は起きるのか？

高齢者と介護をしている方(介護者)を取り巻く環境や人間関係など様々な要因が考えられます。



特に自宅で介護をされているご家庭では、一人で抱え込みすぎてしまうことより、虐待に発展してしまうケースも…。

◎虐待の種類

虐待と聞くと殴る蹴るなどの暴力行為をイメージしがちですが、財産を勝手に使ったり、暴言を毎日投げかけるなどの行為も虐待の一つです。場合によっては、介護者が「虐待をしている」という自覚がない場合もあります。

### こうしたケースが虐待になる可能性も

- ・何度も同じことばかりを繰り返し話すので、無視してしまう<心理的な虐待>
- ・高齢の親の通帳から、了承を得ず勝手に自身のことに使う。<経済的な虐待>
- ・トイレの失敗が続いたので、水をあまり飲ませないようにし脱水症状になってしまった。<介護・世話の放棄・放任>

自宅での介護にお悩みの方、ご近所に介護の悩みを抱えている方がいらしたらお世話センターまでご連絡ください。お一人で悩まないようにしてください。ご一緒により良い方法を考えます。

阿南北部第2高齢者お世話センター ☎ 44-6836