



安芸区介護者情報

編集・発行：社会福祉法人 広島市安芸区社会福祉協議会 / TEL 821-2501 FAX 821-2504
〒736-8555 安芸区船越南三丁目2-16 / E-mail aki@shakyohiroshima-city.or.jp
URL <http://www.shakyo-hiroshima.jp/aki/index.php>

介護経験の長い方や、介護が始まったばかりの方
長年の介護を終えられたばかりの方。

露天風呂に入り介護者同士で語り合い、心と体をリフレッシュしませんか!!

「在宅介護者の集い」

<参加者募集のお知らせ>

☆ と き 平成22年6月25日（金） 9：30～15：30



☆ 行き先 『かんぽの宿 竹原』

〔広島県竹原市西野町442-2 電話0846-29-0141〕

☆ 参加費 1,000円（昼食代等）※当日、集めさせていただきます。

☆ 集合場所 安芸区総合福祉センター 臨時駐車場前〔安芸区船越南3丁目2-16〕
または 瀬野福祉センター 玄関前〔安芸区瀬野1丁目4-19〕

☆ 集合時間 9時20分（安芸区総合福祉センター）／9時45分（瀬野福祉センター）

☆ 参加対象 ・安芸区在住で寝たきりや認知症のお年寄りを現在、在宅で介護されている方
・長年の介護を終えて1年以内の方

☆ 締め切り 平成22年6月14日（月）（※ただし、定員になり次第、締め切ります。）

☆ 募集人数 20名（先着順）

☆ 申込み先 広島市安芸区社会福祉協議会〔安芸区船越南三丁目2-16〕
TEL：821-2501 FAX：821-2504

☆ 共 催 安芸区認知症の人と家族の会／安芸区社会福祉協議会



お風呂とお料理で
ちょっぴり
リフレッシュ
しませんか？

この事業は、多山報恩会のご寄付により実施しております。



『安芸区 認知症の人と家族の会』



からのお知らせ

問合せ：安芸保健センター（健康長寿課）TEL 082-821-2808

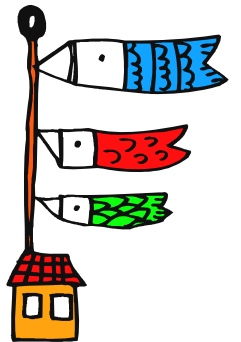
☆ 詳しい内容につきましては、上記へお問い合わせください ☆



- ① 勉強会「高齢者虐待をしなくて済む 家庭・地域づくり」
講 師：広島県認知症介護アドバイザー 田中 功一 氏
日 時：平成22年5月18日（火）13:30～15:30
場 所：安芸区総合福祉センター 3階ボランティア研修室
- ② リフレッシュ小旅行（介護者の集い）・・・安芸区社協と共催
日 時：平成22年6月25日（金）9:30～15:30
詳細は この介護者情報の一面を ご参照願います。
- ③ 未定
日 時：平成22年7月20日（火）13:30～15:30
場 所：未定

❀ 8月はお休みです ❀

- ④ 座談会
日 時：平成22年9月21日（火）13:30～15:30
場 所：安芸区総合福祉センター 3階ボランティア研修室
- ⑤ 未定
日 時：平成22年10月19日（火）13:30～15:30
場 所：未定



『船越 介護者サロン』から廃止のお知らせ

平成22年4月以降「船越介護者サロン」が廃止となりました。

3月5日（金）に最後の関係者サロンがあり、そこで行われた協議の結果「船越介護者サロン」は、存在することに越したことはないが、この度交代する世話人代表の参加が困難な状態ではやむをえない…ということで、この度廃止することとなりました。

この「船越介護者サロン」は、船越老人いこいの家で開催していましたが安芸区全域からの参加がありました。また、介護者による高齢者虐待問題がクローズアップされる中、当サロンにかかわる介護者に、虐待問題が皆無であったことは、心の中の精神的老廃物を浄化でき、介護情報を共有できるこのサロンの存在意義が高かったことと考えます。

「船越介護者サロン」がなくなっても、介護者は仲間で集い、適時・適所で適宜に心のカタルシスをすれば有益な情報も入手できると考えます。

介護者、被介護者の悔いなき辛い生涯を願います。



明治から平成を生きてこられた母

井上彰子

うちの母（主人の母）は、皆様のおかげで先日満99歳になりました。

これまで大きな病気もなく、当家にとっても長生きの記録をつくっており、悦ばしい事と思っております。母が90歳になった頃からガスコンロを使うことが危なくなり、一緒に食事をするようになりました。

それまでの母は、買い物も自分で行き、料理をして食べ、気の向くままに暮らしておりました。

若い頃から「友達はいらない！一人がいい！」と仕事だけが生きがいの母は、人の中に入るのを嫌い、最初はデイサービスも嫌々行っておりました。認知症になった今では「今日は誰が来るん？」と母から聞いてきます。「今日は迎えに来てよ」と言うのと「ほう、うれしい！」と大きな声で喜んで出かけていき、週4日のデイサービスでは職員の皆様に大変お世話になっております。

耳が遠いせいか、意思伝達が一方通行になり「わしゃ、どうなっとん？」が毎日の挨拶用語となって、お互いの理解ができずに苦勞しております。

家にいる時の失敗は、母の部屋に置いてある簡易トイレで、母が大便をすませた後に紙で拭くという作業がわからないまま、ズボンをはくこともできない状態で布団に入ってしまう、カバーもシートも汚れてしまうことが多々あります。

これまでの母の趣味は、仏様に「お経」をあげる事、テレビで「歌番組」や「相撲」を見る事でしたが、それも薄れてきて、ただ食べる事ができるので生きているようなものと、本人は自覚している様です。

「明治・大正・昭和・平成」の四世代を生きてこられた事を感謝し、これからも子・孫・ひ孫に見守られながら生活をして欲しいと望んでおります。

広島瀬野川・船越地域包括支援センター

♪お口の機能をたかめる健口体操♪

唾液は、**食べ物の消化を助ける**働きがあります。唾液の中にはアミラーゼという消化酵素があり、でんぷんを糖に変えて、胃腸の調子を整えます。よく噛むことで、唾液腺が刺激され**食べ過ぎ防止**や食べかすを洗い流す**洗浄作用**が高まるのです。食べ物を滑らかにし、粘り気を出して口の中の粘膜や舌が傷つかないように**口の粘膜を保護する**働きもしています。この他にも、唾液の中には**発ガン性物質の毒性を抑える**効果もあると言われてています。

このように、唾液には、口や歯のためだけに限らない様々な働きがあります。**よく噛む食事を心がけ、唾液をたくさん出して、全身の健康を保ちましょう。**

まずは位置の確認を



マッサージする位置を確かめて始めましょう。①～③を2、3回繰り返します。食前がおすすめです！

① 耳下腺（じかせん）への刺激



人差し指から小指までの4本の指をほおに当て、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって回す。(10回)

② 顎下腺（がつかせん）への刺激



親指をあごの骨の内側のやわらかい部分に当て、耳の下からあごの下まで5ヶ所くらいを順番に押す。(各5回ずつ)

③ 舌下腺（ぜっかせん）への刺激



両手の親指をそろえ、あごの真下から舌を突き上げるようにゆっくりグーッと押す。(10回)

♪健口体操で、お口の健康を保ちましょう♪

認知症サポーター養成講座ってご存知ですか？

目的

認知症は、誰にでも起こる可能性のある病気です。

85歳以上の方の4人に1人は認知症の症状があると言われています。

認知症の人は、現在全国に約170万人おり、今後20年で倍増すると言われています。

認知症の人は、ちょっとした手助けがあれば在宅生活を続けることが可能ですが、まだまだ偏見が残っており、本人や家族が苦しんでいることも少なくありません。

この講座は、認知症についての正しい知識を学び、身近にいる認知症の方や家族のよき理解者となる「認知症サポーター」を養成することを目的としています。

内容

○地域住民の方を対象に！

○最寄りの地域包括支援センターが！！

○認知症に関する基礎知識や認知症の方や家族と接する際の基本的姿勢や支援方法について学んでいただけるように講座を開催します！！

*** 安芸区を「認知症になっても安心して住むことができるやさしい地域」にするために是非みんなで認知症について学びましょう。**

*** 安芸区では、平成22年度に、500人の「認知症サポーター」を養成することを目指しています。**

お問い合わせ先

- 各地域包括支援センター
- | | |
|------------------|------------|
| 瀬野川・船越地域包括支援センター | ： 893-1839 |
| 瀬野川東地域包括支援センター | ： 893-5555 |
| 阿戸・矢野地域包括支援センター | ： 889-6605 |
- 安芸区役所健康長寿課 821-2810

安芸区社会福祉協議会よりお知らせ

平成22年度より、これまでの週2日活動していた「訪問相談コーディネーター」が4月より「トータルコーディネーター（総合相談員）」と名前を替え、週5日常駐することになりました。相談者さんと一緒に解決策を考えていきます！！

Q1. トータルコーディネーターさんっていついるの？

年末年始と祝日を除く、月曜日～金曜日の10:15～17:00に安芸区社会福祉協議会にあります。

Q2. どんな相談ができるの？

例えば？

その1 人間関係や家族、育児や先のことを考えると心細いなど、心のモヤモヤの解消

その2 高齢や障害、病気などの理由で、出向いて行って相談ができないのだけど…

その3 専門家の意見を聞いてみたいけど…？

※詳しくは、電話等にてご連絡ください！！

安芸区社会福祉協議会（電話821-2501 / FAX821-2504）