



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@shakyo-hiroshima-city.or.jp

URL <http://www.shakyo-hiroshima.jp/aki/index.php>

《在宅介護者の集い》

～参加者募集のお知らせ～

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!!



◎ と き 平成24年6月15日(金) 10:00～15:30

◎ 行き先 『グリーンピアせとうち』

〔呉市安浦町三津口326-48〕

◎ 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 ★瀬野福祉センター 玄関前

時間 午前10時00分 〔安芸区瀬野1丁目4-19〕

★安芸区総合福祉センター 臨時駐車場前

午前10時30分 〔安芸区船越南3丁目2-16〕



◎ 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24年6月8日(金) (※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

◎ 主 催 安芸区認知症のひと家族の会 / 広島市安芸区社会福祉協議会

この事業は、多山報恩会の助成により実施しております。

☆ 多山報恩会のご紹介

多山報恩会は、多山恒次郎氏が私財全部を提供し、昭和18年に「国家ノ隆昌、社会ノ福祉ニ寄与シ、報恩ノ誠ヲ効ス」こととする財団法人多山報恩会が設立されました。

現在も公益事業を目的とし、戦後一時その活動に困難を伴いながらも、その精神を継承され、育英事業・社会教育事業・社会福祉事業・国際交流事業など、多方面の公益事業を継続されています。



『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 821-2808

心のダイエットしませんか!!

昨年からスタートした在宅介護者の集い
藍の会も3ヶ所の地域包括支援センター・
福祉センターの協力を頂きながら、順調に
成長しております。

今後も社会福祉協議会・健康長寿課の
方々のパワーを頂きながら、地域に密着し
た家族会に成長し、「誰もが安心して暮ら
せる安芸区」に!! 介護者が笑顔で介護でき
る1人1人に変身できる様に!!という大願

を揚げて努力していきたいと考えています。
心が重くなって、苦しくなる前に、1歩外
に出てみる勇気を出してください。

「口は命の入口、心の出口」という言葉も、
健口講座で教えて頂きました。

皆でやれば、苦しいことも楽しく乗り越え
られる事もあります。

「喰く喋ちやべりながら心のダイエット」しま
しょう!!

<年間予定（5月～9月）> ☆ 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 ☆

- 座談会 「在宅介護の悩みについて」
日 時：平成24年5月15日（火）13:00～15:00
場 所：安芸区総合福祉センター 3階 小会議室
- リフレッシュ小旅行（介護者の集い）「グリーンピアせとうち」※安芸区社協共催
日 時：平成24年6月15日（金）10:00～15:00
※詳細は この介護者情報の一面をご参照願います
- 座談会 「在宅介護の悩みについて」
日 時：平成24年7月17日（火）13:30～15:00
場 所：安芸区総合福祉センター 3階ボランティア研修室
- 勉強会「介護者が無理をしない在宅介護」
～新しい介護保険制度から～
日 時：平成24年9月18日（火）13:30～15:00
場 所：安芸区総合福祉センター 3階ボランティア研修室



☆ 8月と10月は、お休みさせていただきます。



<<在宅介護者の集い「藍の会」>>

日 時		会 場	
毎月第3	水曜日	13:30～15:30	阿戸福祉センター1階講習室
	木曜日		瀬野福祉センター2階研修室
	金曜日		矢野福祉センター1階老人室
毎月第4	火曜日		ケアハウス安芸中野3階地域交流スペース
	木曜日		時計台リハビリセンター1階相談室

◎ 行事参加の際には、ショートステイやデイサービス等の利用も可能ですので、ご相談ください。

安芸区認知症の人と家族の会
会 長 田畑 香夜子
電 話 888-2611



介護体験談

騙しつつ騙されながら今年の冬も、 呆けし夫と 今日の日

「バタン！」戸の音！！しまったと思ったが遅い。寝巻の上にコートを羽織って間にあった。

手をつないで夜の道を……。クーラーのうなる夏、寒い冬の夜中、幾度あったことか。外から鍵を掛けた。安心と思ったがリモコン、ハサミとかでカタカタと、寝る時皆隠すと朝忘れて、今度は私がさがす。徘徊は大変です。

15年も寝たきりの姑を看てくれた夫、二人で旅行でも楽しもうねと思った矢先だった。計算があわなくなる。

物をおき忘れる。2、3年で急に、主治医も「早う進んだのう！？」……の一声……。

一日に何回も、歩き回る。隣村まで行って割木を3本持ち帰り、畑でゴミを焼く。近隣のゴミ箱をあさり、畑で焼く。苦情が絶えない。

食べたいばかり……。

困ったのはどこでも戸を開け、催してしまうこと。風呂場、廊下のすみ、座敷で、「怒ってはいけない」と言われる。泣き泣き始末する。どうして私ばかりが……と、思った。

徘徊も時がたつにつれ、帰って来なくなる。

田の細道を通ったり、線路・2号線を横切ったり、ヒヤヒヤ・ドキドキ。

時にはタクシーを止め数キロもドライブしたり……。

幸い80数年育った土地、誰かが連絡、連れて帰って貰う。ありがたい事です。

村中の人皆に、看てもらっています。

デイサービス、ショートステイを利用して戴く様になり、随分楽になりました。

私もデイサービスを利用してわかったこと、職員さんが一人一人の特徴をつかんで対応されること、本当に良くしてもらっています。

私も参考になりました。感謝しています。

私の経験ですが、介護かいごと一途にならず、ちょっと気を抜くこと。

好きな趣味を持つこと。

1日1回自分をほめること。

それにちょっとゼイタクを一つ。

笑って笑って見てあげる。



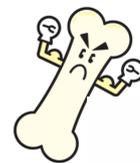
安芸区瀬野 児玉 律枝

骨粗しょう症を予防する日常生活のポイント！

●カルシウムの多い食物を毎日とりましょう。

骨粗しょう症の原因の一つとして、日常のカルシウム不足が問題になっています。人間は1日600mgのカルシウムを必要としています。ですから、骨を強くしようと思えば1日800mg～1000mgのカルシウムをとりたいたいものです。

数字はカルシウム量 ()内は可食部1食分



牛乳(200g)
200mg



ヨーグルト(100g)
120mg

他に、小魚 海藻 小松菜
もあります。



たまご



しいたけ

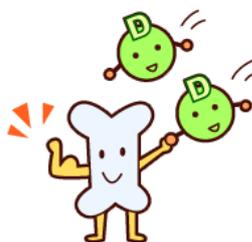


いわし

たまご・しいたけ・いわしなど
カルシウムの吸収を助けるビタミンDも
合わせてとりましょう。

●適度な運動を心がけましょう。

自分に合ったペースで1日30分以上歩くようにしましょう。



●日光浴を心がけましょう。

太陽の紫外線がビタミンDを作ります。
夏は木陰で30分の日光浴
冬は1日1時間ほど手や顔に日光をあてる。

健康に気をつけたいあれこれ ～たかが水、されど水～

はじめまして。初夏を思わせる陽気が続き、外出しやすい反面、梅雨時の湿度が高くなる季節になりました。私は安芸区の特別養護老人ホームで働いています。当施設の利用者がこの季節に気をつけていることをお伝えし、参考になれば幸いです。

動きやすくなるこの季節は、外出（外気浴）、散歩の機会が多く持てます。反面、気温の上昇や運動量の増加で、発汗も増えてきます。活動量が増えてきた際には、以下のことに注意したいものです。

汗をかくことはとても良いことですが、脱水症状や血圧の変動も併せて気をつけたいものです。運動と水分のバランスが崩れると、便秘や発熱、物忘れの原因にもなります。施設の利用者でもこの時期は、排便のリズムが変わったり体調を崩される方が以外に多いものです。又、朝晩の温度差も意外に大きく、衣類や気温にも配慮しないと体調を崩しやすくなります。



日光に当たり、歩行や体操など適度な運動をしながら、1日に1.5リットルくらいを目安に水分補給と毎日3回の食事をします。毎日の少しの努力で意外と健康的に過ごすことが出来ます。当施設の平均年齢は今年で90歳を超えました。一緒に長寿で健康的な安芸区にしていきましょう。

平成24年4月24日
社会福祉法人 慈楽福祉会
特養あきなかの 菅原健司



安芸区健康長寿課からのお知らせ

介護マークをご活用ください！

認知症の人を介護しているときに、他の人から見ると介護していることがわかりにくいので、介護中であっても他の人には理解されにくく、特に男性が女性の介護をする場合、女性用便所への同伴や女性用下着の購入など、誤解や偏見をもたれることがあります。

また、介護者側もためらいなどを感じられる方もいらっしゃいます。

こうしたことから、介護する方が介護中であることを周囲に理解してもらえるよう「介護マーク」を導入し、併せてこれを広く市民や企業に広めることにより周囲の方々などの理解を深める取組を始めます。

1 「介護マーク」を使用する方

- ① 広島市に住む認知症の方を介護している人
- ② 広島市内で開催している、「認知症の人と家族の会」などの参加者で希望する人

2 配布場所

区健康長寿課、各地域包括支援センター

3 区民や企業等への普及啓発

広島市内の公共施設、病院診療所、薬局、公共交通機関、金融機関、スーパー等の商業施設に協力を求め、「介護マーク普及チラシとステッカー」の掲示により利用者や職員への周知と理解の促進を図ります。

「市民と市政」などで広く啓発するなどの方法を考えています。



安芸区健康長寿課 (☎821-2808)