

にしく介護者情報



～平成27年3月号～



【編集・発行】社会福祉法人 広島市西区社会福祉協議会
〒733-8535

広島市西区福島町二丁目24番1号 西区地域福祉センター4階

電話：(082) 294-0104 FAX：(082) 291-7096

E-mail:nishi@shakyohiroshima-city.or.jp



西区認知症の人と家族の会のご案内



～日頃抱えている悩みや不安を話してみませんか～

西区認知症の人と家族の会では、介護中の方や介護に関心のある方が集い、日頃の悩みや不安を話し合いながら情報交換を行っています。また、勉強会や施設見学を行い、知識を得ることで、介護に対する理解を深めています。

介護に関心のある方、介護中の方、たくさんの皆様のご参加をお待ちしています。

☆日時：毎月第2水曜日 13:00～15:00 (8月はお休み)

☆場所：西区地域福祉センター 4階 ボランティア研修室

☆お問い合わせ：①家族の会代表 (藤田代表)

【TEL】273-7899

②西保健センター (担当：山口)

【TEL】294-6235

③西区社会福祉協議会 (担当：高路)

【TEL】294-0104



[施設見学 H26.6.11]

今回は安佐南区大塚にある介護付有料老人ホームメリーハウス西風新都に見学に行きました。スタッフの方より丁寧な説明を受けながら、施設内を見学させていただきました。スタッフの方より、認知症ケアのあり方についての講演をいただいたり、実際に入居の方が利用されている施設内のレストランにて食事をしたりと、充実した1日となりました。

西区在宅介護者の集いを開催しました

【勉強会】



平成 26 年 11 月 12 日に、西区地域福祉センターにおいて、「認知症やピック病の方への対応及び言葉がけ」についての勉強会を開催しました。

医療法人社団ひがしの会グループホームえんじゅ井口ホーム長の椿 慶一郎氏を講師にお招きし、事例を交えながらご講演いただきました。講演後に質疑応答及び情報交換会が行われ、出席者より、自身の介護体験や近況報告等のお話があり、講師より自身の体験を踏まえながらアドバイスいただきました。



【リフレッシュ事業】



年に 1 度、西区にお住まいで、在宅で認知症の方や高齢者・障害者を介護している方を対象に、リフレッシュ事業を開催しています。

今回は、平成 26 年 11 月 25 日にひろしま国際ホテル 1 階東風において、食事をしながらの懇親会を開催しました。参加者同士が日頃の悩みや不安を語り合い、互いに情報交換されるなどして、心身ともにリフレッシュしていただける有意義な時間となりました。



乾燥対策

寒い季節になり、空気が乾燥すると、喉や鼻の粘膜も乾いてしまいウイルスに感染しやすい状態になります。高齢の方は特に、免疫力が低下しているため、感染症には十分な注意が必要です。

高齢になると、若い頃と比べ、皮脂量が減少するため、皮膚も乾燥しやすく、痒みの原因にもなります。暖房を使用するとお部屋の中も乾燥するため、加湿器を使用される事も多いと思いますが、湿度は高すぎても低すぎてもよくありません。今回は、乾燥対策をご紹介します。

お部屋の乾燥対策

※冬場のお部屋の湿度は50%程度を目安にする

①加湿器を使用する。

②室内に洗濯物を干す。

：洗濯物の量によっては一気に多湿状態になり、湿度が上がりすぎるため、窓を少し開けて調節。

③濡れタオルを部屋に吊るす。(お風呂上りに使用したタオルでも良いし、洗濯後のタオルでも良い。)

④カーテンなどに霧吹きをする。

：消臭効果のあるスプレーやリネン用のスプレー、ルームスプレーなどを利用し、部屋に水分をまく。精製水で薄めたアロマオイルを霧吹きでまくのもおすすめ。

⑤観葉植物を置く。(球根の水栽培も効果あり)

：植物は吸収した水分を葉っぱから蒸発させるので、天然の加湿器になってくれる。

⑥やかんでお湯を沸かす。



⑦鍋をする。

：カセットコンロで長時間火にかけているため、常に蒸気があがっている状態を保てる。

⑧コップなどに水を入れて置いておく。(洗面器にお湯を張っておくのも良い)

⑨フローリングを水拭きする。

：濡れた雑巾で掃除すれば、ほこりも取れるし、ウイルス対策にも一石二鳥。

⑩水槽を置き、熱帯魚などの魚を飼う。

：観賞魚水槽は、エアープンプ・水中ポンプ等を使用して上部フタを半分ほど開ける。

⑪風呂場のドアを開けておく。

：入浴後、すぐにお湯を抜かず、しばらく浴室のドアを開けておくことで、お風呂に溜まっていた蒸気が部屋の方に出て行くため、加湿効果あり。

⑫石油ストーブやガスファンヒーターをつける。

：石油やガスは燃焼すると、石油(ガス) + 酸素 = 炭酸ガス + 水 + 熱に変わるため、加湿効果あり。



皮膚の乾燥予防

①ボディソープを多量に使いすぎない。

②お風呂のお湯の温度を上げすぎない。

③体を洗う時に強くこすらない。

④肌に直接触れる下着や寝巻きを綿製品にする。



西区はいかい高齢者等 SOS ネットワーク（事前登録）

*西区はいかい高齢者等 SOS ネットワークでは、事前登録ができます。

徘徊の心配がある場合には、事前登録票に記入し、写真2枚を添えて、西区健康長寿課、地域包括支援センター又は、警察署（生活安全課）へ届け出てください。



【はいかい高齢者 SOS ネットワークとは】

認知症症状の1つに「はいかい」があります。自分で家に帰ることができないため、早く発見し、保護することが重要です。

SOS ネットワークは、地域の公共機関や介護保険事業所、ボランティアなどのネットワークを通して広く情報を伝達し、警察の捜査に協力するシステムです。

また、ネットワークを通して、認知症への理解を深め、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指して取り組んでいます。



【事前登録していただく・・・】

- ・行方不明になった時、情報を早く関係機関に伝えることができ、早期発見・保護することが可能になります。また、身元確認をスムーズに行うことができます。
- ・必要に応じて介護全般の総合的な相談に、西区内の地域包括支援センターなどが応じます。
- ・捜索の依頼にあたっては、改めて警察署へ捜索願を出すことが必要です。

【問合せ・届出先】



| | | |
|---------------------|----------------|--------------|
| 広島市西区健康長寿課 | 西区福島町 2-24-1 | TEL 294-6289 |
| 広島西警察署（生活安全課） | 西区商工センター4-1-3 | TEL 279-0110 |
| 広島市中広地域包括支援センター | 西区三篠町 1-8-21 | TEL 509-0288 |
| 広島市観音地域包括支援センター | 西区観音町 16-19 | TEL 292-3582 |
| 広島市己斐・己斐上地域包括支援センター | 西区己斐本町 2-12-3 | TEL 275-0087 |
| 広島市古田地域包括支援センター | 西区古江東町 5-3-104 | TEL 272-5173 |
| 広島市庚午地域包括支援センター | 西区草津東 2-8-5 | TEL 507-1210 |
| 広島市井口台・井口地域包括支援センター | 西区井口 2-5-19 | TEL 501-6681 |