



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



参加者募集のお知らせ

「在宅介護者の集い」

介護経験の長い方
介護が始まったばかりの方
長年の介護を終えたばかりの方。
自然に囲まれた温泉に入り
介護者同士で語り合い
心と体をリフレッシュしましょう。



☆ と き 平成21年11月17日(火) 9:30~15:30

☆ 行き先 『湯来温泉 藤の家』
〔広島市佐伯区湯来町多田 TEL(0829)85-0411〕

☆ 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〕

☆ 集合時間 集合：9時20分 出発：9時30分

☆ 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21年11月10日(火)

☆ 募集人数 20名程度(ただし、定員になり次第、締め切ります。)

☆ 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

温泉に入って、
リフレッシュしませんか？



この事業は、共同募金配分金により実施しております。



『安芸区 認知症の人と家族の会』

【旧 安芸区 老人呆けの人を支える家族の会】

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

①施設見学「小規模多機能型居宅介護 やの・くにくさ」

日 時：平成21年10月20日（火）（現地）13:30～15:30

場 所：安芸区矢野東二丁目4-8 TEL 082-888-9007（矢野おりづる園のすぐ近く）

行 き 方：午後0時50分 JR海田市駅南口バス停に集合

※13:00発 左回り循環バス 南本町下車 片道100円

②リフレッシュ小旅行（介護者の集い）「湯来温泉 藤の家」・・・安芸区社協と共催

日 時：平成21年11月17日（火）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望年会「昼食 兼 座談会」（年度予定12/15を12/8に変更しました）

日 時：平成21年12月8日（火）12:00～14:00

場 所：鉄板焼店 強優賢（つやか） 船越3丁目14-36 TEL082-824-3156

道 順：船越JR引地踏切北側道を西に約100m進み右折した箇所。※店前に駐車スペース1台分有。

会 費：2,000円（当日徴収します）

申込締切：平成21年12月3日（木）まで

問 合 せ：世話人 兒玉匡敏（TEL&FAX 082-822-6621）

④勉強会「認認介護を防ぐには」

講 師：瀬野川・船越地域包括支援センター センター長 根波リエ子氏

日 時：平成22年1月19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勉強会「高齢者虐待を防ぐには」

講 師：瀬野川・船越地域包括支援センター センター長 根波リエ子氏

日 時：平成22年2月16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

⑥座談会「来年度の計画について」

日 時：平成22年3月16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

『船越 介護者サロン』からのお知らせ

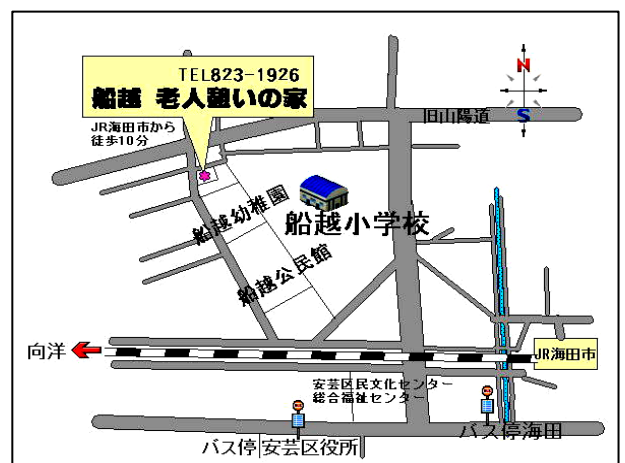
～ 船越 介護者サロンは
安芸区全域に開放されています ～

介護者がダウンすると 家族全体が全滅します。
介護者は 頑張りすぎず、早めに 白旗を揚げ、
介護者サロンでリフレッシュしましょう！！

場 所 船越老人いこいの家
安芸区船越五丁目17-12 Tel 823-1926

定例日 おおむね、毎月第1木曜日

時 間 13:30～15:30【遅刻・早退自由】



船越介護者サロンは駆け込み寺のような所です。無料で、何の遠慮もありません。

介護をしながら自己実現を

田部春子 (73歳)

過日、山口地裁で裁判員裁判が行われました。判決は報道のとおりです。立ち直りに配慮して「自分の弱さを自覚して生まれ変わった気持ちで社会に出てほしい」との説諭があったとのこと。その人は50歳の時から13年間も妻の介護をなさっての上でのことだったそうです。

さて今、ご家族を介護されている人は、とても多いと思います。どんな気持ちでなさっておられますか？ 私は3年前、夫の母(102歳)を見送った嫁の立場の者です。母の介護がいるようになった頃、私は61歳でした。母は穏やかな人でしたので、身の回りの世話ぐらいなら私にもできるとして始めました。

ところが、その身の回りの世話が、即介護そのものだったのです。息子の言う事は聞きますが、私の言う事はなかなか聞いてもらえないのです。5年ぐらいで私は行き詰まりました。そして選んだ道が、社会の制度や施設のお世話になることでした。母が95歳の頃です。そして私は、地域社会へボランティアとして携わったのです。

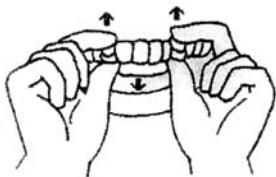
おりしも、社会、地域そして個人の介護への考え方が変わっていく過渡期だったので、少しは救われた時期だったと思いますが、それ以前に介護をなさった方は、因習、古い生活様式や物資の中で、大変なご苦勞をなさったのです。

今や介護を自分だけで抱え込まないということが、当たり前前の時代になって来つつあります。これからはどんな形の介護でも認めてもらえる近隣社会になっていかなければならないし、嬉しい事に、そう動いていると思います。今、介護真っ直中の方々、どうか自分以外の力を少しでも借りて、山口地裁の説諭のように自己実現も視野に入れて介護をなさってください。

入れ歯はいつも きれいにしておきましょう

広島市阿戸・矢野地域包括支援センター

① 食べたらず外して洗います



② 歯磨き粉は付けずに水をかけながらブラシでこすります



③ めるめるが無くなるまで全体を丁寧に



④ 夜は外して、入れ歯専用洗浄剤に浸しておきます



参考文献
JNNスペシャルこれからの口腔ケア / 医学書院
高齢期の口腔ケア / 一橋出版
元気をつくる料理の達人集 / 広島市安芸区

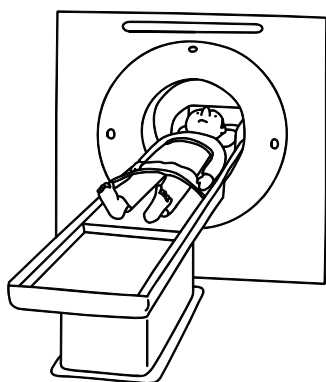


最近『物忘れ』が多くなったと感じている方に

日本も高齢化社会を迎えており、年をとれば体力が低下するように、誰でも物忘れしやすくなります。これは加齢に伴う記憶力の低下です。物忘れにはこのような心配いらない（正常な）場合もありますが、ノイローゼやうつ病や脳梗塞、認知症などの病的な物忘れ症状の場合もあります。

物忘れ外来では、症状が年齢によるものなのか、病気によるものなのかどうかを診断し、そして診断結果に応じて治療や対応をしてもらえます。

「最近物忘れが多いな」と気になる方、「認知症の始まりでは」と悩む前に、専門医による「物忘れ外来」を受診しましょう。



物忘れは認知症の最も基本的な症状で、初期の記憶障害は物忘れから始まります。物忘れ外来は、初期の記憶障害を見つけ出し、認知症を早期発見、早期治療をすることを目的としています。

物忘れのなかにはストレスによるもの、正常の老化現象で病的とは言えないものもあります。

皆さんのお近くに「物忘れ外来」を設置している医療機関がなく「認知症かもしれない」とご心配な場合は、まずはかかりつけ医へご相談ください。

また、広島市では、広島市医師会、安佐医師会、安芸地区医師会の協力を得て、認知症サポート医の養成や、かかりつけ医認知症対応力向上研修を実施しました。



広島市のホームページ（<http://www.city.hiroshima.jp>）からサイト検索窓に「認知症の相談ができる医療機関」と入力し検索してください。

検索結果の1番目か2番目のページまたはそこに貼られたリンクをクリックしていただければ、広島市内の認知症サポート医やかかりつけ医認知症対応力向上研修修了者名簿等をご覧いただくことができます。

安芸区健康長寿課

赤い羽根共同募金のお願い

赤い羽根共同募金は、
「在宅介護者の集い」の開催や
「安芸区介護者情報」の発行といった
老人福祉活動や、障害児者福祉活動、
母子父子福祉活動など
様々な活動に活かされております。

今年も10月1日から実施しております。
「幸せ」と「豊かさ」をわかちあえる福祉の充実のために、
みなさまのご理解と一層のご協力をお願いいたします。

運動期間：平成21年10月1日～12月31日

広島市共同募金会安芸区分会
広島市安芸区船越南 3-2-16
（安芸区社会福祉協議会内）
電話：821-2501



この広報紙は、共同募金配分金により発行しております。