



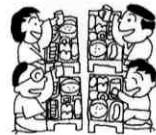
# 安芸区介護者情報

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>

## 《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23年6月24日(金) 10:00～15:00
- ◎ 行き先 『神田山荘』〔広島市東区牛田新町1丁目16-1〕
- ◎ 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23年6月13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
- ◎ 主 催 安芸区認知症の人と家族の会 / 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。

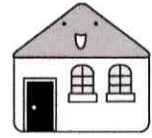
### ☆ 多山報恩会のご紹介

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 082-821-2808

## 心のダイエットしませんか!!

～安芸区認知症の人と家族の会について～

家族会は認知症の人や高齢者を介護している人が対象ですが、看取りが終わられた方も1年間は自分の心のケアと共に後輩へのアドバイスの為に参加して頂ければ幸いです。

そして『ピンピンころりの自分』作りの為に介護予防教室に積極的に参加され、閉じこもりから認知症への移行という事にならない様に努力して頂きたいと思います。

尚、介護が大変でなかなか毎月の会合に参加出来ない人の為に在宅介護者の集い「藍の会」も開催しております。

心のダイエットの為にぜひ一歩外に出る努力をしてみてください。

日 時		会 場
毎月第3	月曜日	矢野福祉センター1階老人室
	火曜日	安芸区総合福祉センター3階ボランティア研修室
	水曜日	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
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

安芸区認知症の人と家族の会  
会 長 田畑 香夜子



### <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 ☆

- 勉強会「認知症の方への対応と心遣い」  
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23年5月17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
- リフレッシュ小旅行（介護者の集い）「神田山荘」・・・安芸区社協と共催  
日 時：平成23年6月24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。
- 施設見学 小規模多機能型居宅介護事業所「瀬野じらく房」  
日 時：平成23年7月19日（火）13:30～15:30  
場 所：（現地集合）安芸区瀬野一丁目3-1
- 勉強会「心と体の健康管理について」  
日 時：平成23年9月20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



## 介護体験談

### 妻の介護

八十三歳になる妻、四年前にトイレの中で倒れ、脳梗塞と診断。その時から家事の全てが私の仕事になりました。愈々か…と思いましたが、別に気負いもなく、特に苦手な食事の世話など慣れるにつれ、おかず類はスーパー利用で克服しています。妻の状態は、昼と夜の言葉、行動までが変わります。内臓は丈夫です。風呂も少しの手助けで出来ます。ただ電話の方は、物忘れて後で相手方を調べる苦労が起きます。夜になると全てが変わります。決まった様に、八時頃から妄想が始まり、姉妹や母など昔身近な人が多く、捜したり「お客さんが来る」から…と、普通は全く手にしない茶碗など、テーブルに乗せられるだけ出したり、この前は、トイレ掃除に、床全体に壁まで、ブルーレットの水で拭いたり、数日前は容器を便器に入れて詰まらせてしまい、工事屋さんに来てもらう羽目になりました。私にとって一番困るのは、トイレと間違えて、風呂場や洗濯機の横に、時々自分の布団の横に座って催してしまう事です。

近頃は幻覚症状が見られる様に成り、先生に相談しています。

妻が粗相をした時に注意すると、怒られている様に聞こえるのでしょ

う。涙を流します。静かに話

しているつもりでも、強く聞こえるのでしょ

う。言葉遣いにも、考えさせられます。妻は粗相をしたことなど五分も過ぎれば忘れていま

森山 忠

(安芸区中野町)



## 認知症の方との接し方 10 カ条

1. 普通の話し方をする  
(長年生きてこられた人生の大先輩です。赤ちゃん言葉等は使わないようにしましょう。)
2. 命令しない  
(指示するのではなくお願いするなどして工夫しましょう。)
3. 難しい質問はしない  
(簡単で「はい」「いいえ」で答えられるような質問の仕方をしましょう。)
4. 「いけません」は使わない  
(本人を否定しないようにしましょう。)
5. 一度に多くのことを言わない  
(1つずつゆっくり話しましょう。)
6. 間違いを指摘しない  
(間違っても暖かい心で見守りましょう。危険なことがあればやさしく手を差し伸べて下さい。)
7. 同じ質問に何度も答える  
(本人にとっては初めてのことです。根気強く接して下さい。)
8. 「なぜ」という質問はしない  
(本人も分からないことが多いので混乱を招きます。)
9. 争うようなことはしない  
(病気を理解し穏やかに接してください。)
10. 食事は一緒に同じものを  
(一緒に同じものを食べることで安心して食べる事ができます。)



認知症は脳の病気です。本人が悪いわけではありません。怒ったり否定したりすれば、不安になり益々混乱します。認知症を理解し優しく接すればお互い分かりあうことができると思います。

# ヘルシーアップ講座

5月1日より  
参加者募集!

生活習慣病予防

おなかスリム

脱メタボ! コース

脱メタボ! で良いこといっぱい!!



## 実施内容

最近よく耳にする「メタボリックシンドローム」(通称:メタボ)さまざまな病気のリスクを高める「メタボ」ですが、生活習慣の改善によって予防・改善できると言われています。この講座をきっかけに、自分自身の生活習慣を見直してみませんか?  
メタボ・おなかまわりが気になる方は、ぜひ参加して下さい♪

	月日	内容	講師	会場
1	5月18日(水)	医学編「メタボリックシンドロームとは?」 栄養編「メタボ改善の食生活について」	医師 栄養士	ボランティア 研修室
2	5月25日(水)	運動編「運動で脱メタボ!」	健康運動 指導士	大会議室
3	6月1日(水)	歯科編「メタボと歯周病の意外な関係」	歯科医師 歯科衛生士	大会議室
4	6月8日(水)	調理実習「見て満足♪食べて満足♪の食事」 ※食材費が必要です。	すこやか食生活 推進リーダー	栄養実習室 (※2階)

- 場 所: 安芸区総合福祉センター 3階  
(安芸区船越南三丁目2番16号)
- 時 間: 10時~12時
- 定 員: 20名

定員20名

事前に申し込みが必要です。  
※定員になり次第募集を終了します。

## 安芸区健康長寿課からのお知らせ



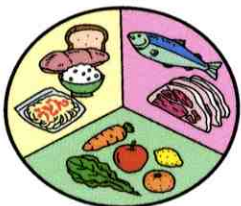
### ☆糖尿病予防・改善コース 23年11~12月予定

糖尿病についての基礎知識、おいしく食べるコツなど、正しい知識を学び、予防・改善のための生活を実践してみませんか。



### ☆血液さらさらコース 24年2~3月予定

血圧や中性脂肪の値が高いと、血管を傷つけたり血管壁が厚くなり動脈硬化が進行します。さらさら血液で動脈硬化を予防しましょう!



お問い合わせ・申し込み:

安芸区健康長寿課 (821-2808)

詳しい予定等の情報は開催予定の月の前月までには市民と市政の暮らしのガイドに掲載します。