

松浦市 地域包括支援センターだより

第24号

介護予防・地域支え合い講習会

～効果的な体操をとおして みんなで元気に～

松浦市では、高齢者が自主的に集まる「集いの場」が次々と立ち上がり、筋力アップのための「いきいき百歳体操」や「松浦よかとこ体操」に取り組むなど、介護予防による地域づくりが広がっています。

そこで、これらの体操の効果的なやり方についての講習会を開催します。既に集いの場等の活動に参加している人や、支え合い活動に興味のある人なら誰でも参加できます。お気軽にお越しください。

1 日 時 平成31年2月21日(木) 13:30~16:00

(受付 13:00~)

2 場 所 松浦市文化会館 ふれあいホール

3 主 催 松浦市



4 内 容

①講話・実技「いきいき百歳体操で筋力UP！～効果的なやり方と体力測定～」
講師:松浦市地域包括支援センター

②講話・実技「みんなでやってみよう！松浦よかとこ体操(バランス編・脳トレ編)」
講師:県北地域リハビリテーション広域支援センター
西村義人先生(作業療法士)、神崎恭平先生(理学療法士)

③意見交換「松浦市内の集いの場の活動について」

5 参 加 料 無料 2月8日(金)までに下記へお申し込みください

6 備 考 動きやすい服装と体育館シューズ持参でお越しください

【問合せ・申込み先】

松浦市地域包括支援センター 0956-72-1111(内線177・178)

福島町からは47-3011、鷹島町からは48-3011

地域で見守りましょう～高齢者虐待防止・早期発見～

高齢者虐待とは、高齢者（65歳以上）を世話する親族などによる虐待をいいます。発生の要因には次のようなことがあげられます。

- 高齢者が身の回りのことができなくなる ⇒ 介護疲れやストレス
- 介護の協力者・相談者がいない ⇒ 孤独な介護
- 人間関係の折り合いの悪さ ⇒ 希薄な関係
- 高齢者の年金収入で生活している ⇒ 経済的な依存



「介護のつもり」が虐待の場合もあります

あてはまるものがないか日頃の様子をチェックしてみましょう。

行動・発言	虐待の種類
<input type="checkbox"/> 良いことと悪いことをわかってもらうために叩くなどしている	身体的虐待
<input type="checkbox"/> ベッドに縛り付けたり薬を過剰に服用させるなど身体拘束・抑制をする	
<input type="checkbox"/> 忙しくて入浴や身体を拭くなどの世話はめったにできない	
<input type="checkbox"/> お漏らししないよう水分は控えめにしている	介護・世話の放棄
<input type="checkbox"/> 仕事などが大変で空腹状態を我慢してもらうことがある	
<input type="checkbox"/> 本人もわからないだろうから、室内のゴミや汚物の片づけは後回し	
<input type="checkbox"/> 経済的な理由もあり、通院や介護のサービス利用は控えている	
<input type="checkbox"/> 排せつの失敗を嘲笑したり、人前で話すことがある	
<input type="checkbox"/> 言うことを聞かないので、つい怒鳴ったりののしったりすることがある	心理的虐待
<input type="checkbox"/> 子ども扱いするなど侮辱してしまうことがある	
<input type="checkbox"/> 高齢者の話しかけに対して意図的に無視してしまう	
<input type="checkbox"/> 排せつを失敗したため、下半身を裸にして放置することがある	性的虐待
<input type="checkbox"/> キスや性器に触ったり、性行為を強要することがある	
<input type="checkbox"/> 日常生活に必要なお金を渡していない	
<input type="checkbox"/> 本人の財産を無断で売却する	経済的虐待
<input type="checkbox"/> 年金手帳・預金通帳などを、本人に無断で使うことがある	

（参考：医療経済研究機構「家庭内における高齢者虐待に関する調査」平成15年度）

介護を長続きさせるコツは、高齢者への上手な対応と適度な息抜き

「介護する側」も「介護を受ける側」も互いにストレスを感じるものです。特に、「介護する側」は、長年の介護に疲れ果てたり、一生懸命なあまり一人で介護を抱え込み、追い詰められて虐待に至ることがあります。

一人で思い悩まずに、なんでもお気軽に
地域包括支援センターへご相談ください。



認知症サポーター100万人キャラバン

認知症サポーターとは

認知症サポーターになるには

認知症サポーターは「なにか」特別なことをする人ではなく、認知症の人やその家族の「応援者」であり、たとえ具体的な援助はできなくても良き理解者になることはできます。地域包括支援センターでは、小中高校の生徒や、老人会や民生委員などの地域住民、警察や郵便局などの職場向けに「認知症サポーター養成講座」を行っています。認知症の方を支える温かい地域や職場をめざすために、あなたも一緒に認知症サポーターになりませんか？講座の受講をご希望される場合は、ご気軽に地域包括支援センターまでご連絡ください。お待ちしています。

地域を支える若い力！

松浦高校3年生「認知症サポーター養成講座」

「認知症サポーター養成講座」を1月15日に松浦高校で開催し、松浦高校3年生55名が参加しました。

認知症サポーター養成講座は、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族に対して温かい目で見守り、支える身近な応援者を育成するために開催しています。松浦高校での開催は今回で5回目を迎え、認知症の症状や診断・治療について講話やDVDで学習したほか、参加した生徒にも出演してもらった寸劇などを通して、認知症の人と接する時の心構えについて学びました。



受講した高校生は認知症サポーターの証であるオレンジリングを受け取り、松浦市の認知症サポーターは累計で1,562人となりました。

地域の集いの場紹介
【いきいき木曜クラブ】

楽しく身体を動かしています！

「いきいき木曜クラブ」は、毎週木曜日の13時30分から西木場公民館で、いきいき百歳体操に取り組んでいます。（会員は現在18人）

歩くことが楽になりました。

月に1回開催する茶話会でのおしゃべりも楽しみにしています。



▲「いきいき木曜クラブ」での百歳体操の様子

百歳体操は、高齢になると衰えがちな歩く力や腕の力などの維持・向上のために効果的な筋力運動で、誰でも手軽に取り組むことができます。

現在、市内では、37箇所でいきいき百歳体操が取り組まれています。

2019年は選挙が予定されています。

『要介護5』の方は郵便投票が利用できます。

※郵便投票の利用にはあらかじめ申請が必要です。

【問合せ先】

選挙管理委員会
内線 325



楽しいひとときを過ごしました！

「家族介護者交流事業」を12月17日、つばき荘で開催しました。この日は、家族等を介護している人9人が参加。講話は、「松浦市認知症の家族を抱える介護者の会」代表の三谷恭平さんを講師に招いて実施。座談会では、参加者同士が日頃の思いを語り合い、悩み等を共有されました。

