



発行 各務原市地域包括支援センターかかみ野
(058) 384-8844

春の便り

こんにちは。皆さまお変わりございませんか？
少し前の話ですが冬の寒い日に、訪問から帰ってきた職員がそこでいただいたという独居高齢者自作の短歌を見せてくれました。

掃除終へし ヘルパーと共に 今日も歌ふ 月の浜辺の 千鳥の歌を

ほっと心温まる光景が目には浮かびます。こうしてほんのひとときヘルパーさんと心通わせることが、ひとり暮らしのお年寄りの豊かな生活を支えていることを実感いたしました。

つい先日、あるお宅でも自作の俳句を見せていただきました。

木の芽山 父が遺せし 道標

これは実際どこかにお父様がたてられた道標があるのだそうです。
厳しい冬の寒さが緩み、木々のつぼみが膨らむなか、今年もまた新たな心持ちで親のたどった道を踏みしめる、こうした感慨を歌ったものでしょうか。
それにしてもおいくつになっても変わらぬ瑞々しい感性に脱帽です。
これからも皆さまからのお便りを楽しみにしております。



お気軽にお問い合わせください

家族介護教室のご案内

寝たきりや認知症の高齢者を自宅で介護されているご家族同士で、日頃感じていることなどをざっくばらんに話し合いませんか？

日時 平成20年3月20日(祝) 11時30分～14時30分
場所 地域密着型複合施設 プラザ&メゾン
目的 介護者同士の悩み相談、介護方法の知識習得など
内容 昼食会、ゲーム、交流会、介護教室

65歳以上の方へ

介護予防なんて私はまだ...

いつまでも安心して暮らすために...
介護予防を始めましょう

でも気を悪くされないでください。
将来介護を受けなくて済むようにするための対策もここから始まります。

高齢になると、心身のさまざまな機能が低下してきます。あなたは大丈夫ですか？
歳を重ねても、今まで以上に生活を楽しまたいですね。
いつまでも元気で楽しく暮らしていくために、さあ！介護予防をはじめましょう。

まずは、基本チェックリストの記入から

65歳から74歳の方へ（介護認定を受けている方は除かれます。）

3月中旬に、市より介護予防が必要な方を早期に見出すために、25項目の基本チェックリストがご自宅へ送付されます。その後、今までの基本健康診査に変わる、特定健康診査または生活機能評価の受診券が届きますので、受診券を持って医療機関にて健診を受けてください。

75歳以上の方へ 詳しくは、広報かかみがはら3月15日号をご覧くださいね。

基本チェックリストを希望される方は、3月下旬より、市高齢福祉課へ電話にて申し込みをしてください。申し込み後、基本チェックリストがご自宅へ届きます。（その後の流れは、上記と同様です。）



介護予防教室を利用しましょう

最近つまずきやすくなった、足が拳がりにくい、物忘れが...など不安を感じていませんか？
市が行う「運動教室」
「栄養・口腔機能改善教室」
「認知症予防教室」などをご案内しています。
お気軽にご相談ください

参加者からは、
「外に出るのが楽しくなった、」
「足が軽くなった、」
「お通じが良くなった、」
「ウエスト圍がすっきりしてきた、」
などの声をいただいています。



「つながり」「支えあい」「輪」

おかげさまで地域包括支援センターが発足し2年目が終わろうとしています。高齢者ご自身や近隣ケアの方々や民生委員さんなどから「こういうことで困るとる人がいる、ちょっと聞いてほしい」とご連絡をいただいたり、ボランティアや近隣ケアの集まりに呼んでいただく機会も増え、ピシリと密度濃く、長くもあり短くもあった2年間だったように思います。

本当にたくさんのことを教えていただいています。中でも一番の感銘と収穫は、地域の皆さん方のさまざまな支え合いの姿やかたちを目の当たりにさせていただいているということです。それは、心づくしの手料理や楽しい企画を用意されるボランティアの方々の笑顔と心意気、そこに参加される高齢者の皆さんのちょっと華やいだ明るい笑顔と期待、またご近所でのちょっとした声かけや気配りなど...。私たちの生活には家族の絆や協力、社会保障や行政の支援は不可欠ですが、それだけでは満たされない「社会とつながりたい」という自然な欲求もあり、地域でのつながりは、それをもっと身近な所で叶えてくれるものではないかと思えます。

支える側と支えられる側の関係や役割が、いつしか相互に励まし励まされる「お互い様」の関係となり、そのことを実感した人々がまた「つながり」や「支えあい」の魅力にひかれて「輪」が更に広がっていく、これからもそうあってほしいと願っています。その輪の広がりに向け、微力ながら当地域包括支援センターもみなさんと一緒に歩いて行きたいと思っておりますので、これからもよろしくお願ひします。そしてまたお気軽にお立寄り下さいね。





2008 初夏の便り

温暖化の影響もあって今年々暑さを増している「夏」ですが、その暑さを乗り切るためのさまざまな工夫があるようです。各地の「夏祭り」もその一つでしょうか。

少し変わった祭りに「隣人祭り」というものがあるそうです。フランスのお話です。独居老人の孤独死をきっかけに、地域住民が住民相互の交流の大切さを痛感し、年に1度、公民館や公園に思い思いの一品料理を持ち寄って、老いも若きも一緒になって語り合い交流をして楽しくすごすのだそうです。さらに日常的な高齢者宅への慰問や近隣の子育て支援のグループもできたりと、助け合いの輪が広がっているとのこと。それはまたヨーロッパ各地に波及し、今春はなんと東京は新宿においても「隣人祭り」がとりくまれたそうです。

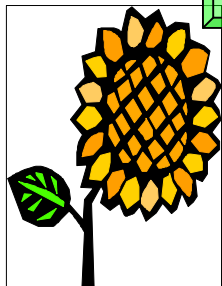
各務原で20年も前からとりくまれている「近隣ケア」活動はまさに「隣人祭り」を超えるものではないでしょうか。このような温かい地域社会の知恵をみなさんと一緒に豊かにしていきたいものです。

介護予防教室

みなさまが安心して暮らす知恵！
簡単な出前講座を開催！！

頭を使って脳の若返り！

心と身体の若返り！



先日、咳き込んだ拍子に尿が漏れてしまいました。

日常生活ではどんな注意をすればいいのですか。

あっ

A

尿もれのことを医学用語で「尿失禁」と言うが、健康な成人女性でも25～30%が経験している。つまり4人に1人が経験者という、女性にとって実に身近な問題なのです。ひとくちに尿もれといってもいろんなタイプがありますが、代表的なものに「腹圧性尿失禁」と「切迫性尿失禁」があります。

クシャミなどによる生理的な反射や階段の昇り降りなどの動作がきっかけとなり、お腹に圧力が加わったときにおきる尿失禁を「腹圧性尿失禁」といいます。この尿失禁の予防改善法にはゆるんだ骨盤底筋を鍛える体操が効果的といわれています。

尿意をもよおしても間に合わない「切迫性尿失禁」の場合にはまず、薬による治療が適切と考えられるので、医師へご相談されることをお勧めします

実践！ 骨盤底筋体操

陸ないし肛門を「締める」「緩める」を繰り返す体操で、下腹部一帯一帯の肛門の帯にひろがる筋肉を強くします。

あおむけの姿勢で
あおむけに寝て、足を肩幅に開く。次にひざを少したて、体の力を抜き、肛門と膣をしめたままゆっくり5つ数える
※朝晩、布団の中でもできる

机にもたれた姿勢で
机のそばにたち、足を肩幅にひらく。手も肩幅に広げて机につく。その姿勢で体重を全部腕にかけ、背中はずりまっすぐ伸ばして頭を上げまっすぐ前をむく。肩とお腹の力を抜いて、肛門と膣を締める。
※台所のシンクや食卓でもできる。

おしらせコーナー

7月24日(木) 19時～20時半 ボランティア体験講座 産業文化センター
7月27日(日) 13時～16時 難病医療福祉相談会 関市文化会館

7月27日(日) フラザ&メゾン夏祭り フラザ&メゾン
15時～ 新しい夏の風物詩！ 家族そろって楽しみましょう

お問い合わせは 384-8844 (地域包括支援センター) までお気軽に

右から
社会福祉士 吉田 理
保健師 石黒 美穂
主任ケアマネジャー 秋田 房子
社会福祉士 佐々木 真

