



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>

赤い羽根共同募金配分金事業

「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22年11月16日（火）9：30～15：30

☆ 行き先 『並滝寺 湖粹園』〔東広島市志和町志和東3432〕

☆ 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 午前9時20分（安芸区総合福祉センター）

☆ 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22年11月9日（火）（※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

☆ 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

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、障がい児者福祉活動、
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22年10月1日～12月31日

愛ちゃん と 希望くん

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





『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～

介護は、愛がなければできません。でも疲れてしまった心からは愛は出てきません。心の中で思っているやさしい言葉になって出てきません。責める言葉が出るうちはまだましで、そのうち言葉も出なくなり、涙しか出なくなります。そんな切ない気持ちで介護をすることは重すぎます。どうか心を軽くして、やさしい心で笑顔でありがとう!!と言い合える毎日を送れるようになりませんか!!

人からの支えがなければ、生きていけなくなっても、自分にもまだできる事が残っているんだと思った時、顔が変わってくるのがわかります。心も見えてきます。月に1度たった2時間ですが、家の中でもんもんとしていたのでは、見えるものも見えなくなります。皆で話し、皆で考え、日頃の気苦労を忘れて楽しい気持ちになりませんか??

地域には、いつでも手を差し伸べてくださる方は、たくさんおられます。どんな状況になっても互いに励まし助け合う輪があります。どうぞひとりで悩まないでください。集いに集えるのも介護させてくれる母・父・妻・夫がいてくれるからヨ!

大切に生きてもらって、また次回も逢いましょうネ!と声をかけ合いながら、解散できるようなそんな明るい会に成長したいと考えています。どうぞ、気軽に話しに来てみてください。

安芸区認知症の人と家族の会
会長 田畑 香夜子



<年間予定（10月～3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 ☆

①施設見学「もえぎ野グループホーム」

日 時：平成22年10月19日（火）13:30～15:30

場 所：（現地集合）広島市安芸区船越南3丁目23-6

②リフレッシュ小旅行（介護者の集い）「並滝寺 湖畔園」・・・安芸区社協と共催

日 時：平成22年11月16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忘年会「昼食 and 座談会」

日 時：平成22年12月21日（火） ※時間および会場等詳細は、後日決定します。

④勉強会「楽しく！健康体操!!」

日 時：平成23年1月18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「介護者のための認知症予防講座」

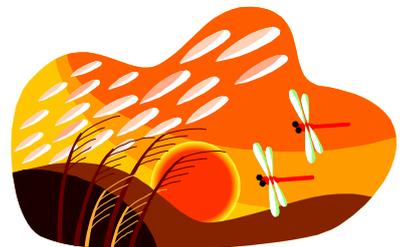
日 時：平成23年2月15日（火）13:30～15:30

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23年3月15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



今、母の介護をしています。これが大変なんです。

子育ては先が見えますが、老人介護は先が見えません。ずんずんずんずん手がかかってきます。年齢とともに、あんなにしっかりしていた母が、あんなに働いていた母が、頑張りやの母が…。でも一番それを感じているのは母のようで、時々年老いた自分をすごく悔しがっています。

母いわく、自分たちの時代は親を見てあたりまえ、子育てだって戦争で何もなくてそれでも頑張っ生きてきた。今は電話だってあり、すぐ連絡ができるけど若い人たちは年寄りが嫌いなんだよねって言っています。私が、母を見ているのは同情からかなと思うことがあります。介護を軽く考えていた私…。

また、親は老後をだれと一緒にいたいかを考えながら上手に育てているように思います。すがってくる母をイヤと言えずケンカをしたり、お茶をしながら今日まで来ています。それでも、今は年老いてきましたが自慢の母です。88歳でもきれいな人なんですよ!!

いつかは別れる時がくるんですよね。さみしいけれど…。

広島市瀬野川東地域包括支援センター

みんなでチャレンジ!ロコトレ!!

ロコトレ
その1

開眼片脚立ち

『ロコモティブシンドローム』
(運動器症候群とは?)

骨・関節・筋肉等の運動器の働きが衰えると暮らしの中の自立度が低下し、介護が必要となったり寝たきりになる可能性が高くなります。

運動器の障害から要介護になる危険が高い状態が「ロコモティブシンドローム」です。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床に着かない程度に片足を上げます。

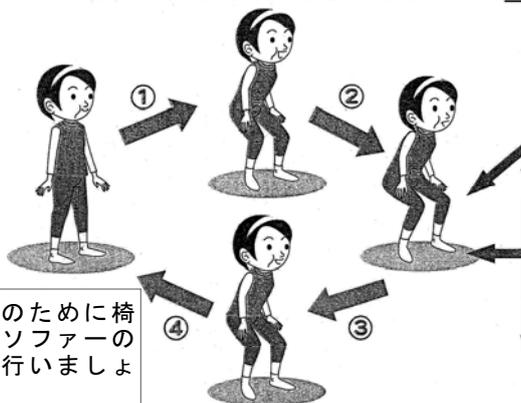


左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

ロコトレ
その2

スクワット

- 椅子に腰かけるように、お尻をゆっくり下ろします。
- お尻を軽く下ろすところから始めて、膝は曲がっても90度を超えないようにします。



膝がつま先より前に出ないようにします。膝の曲がる向きは、足の第2趾の方向にします。

足は踵から30度くらい外に開きます。体重が足の裏の真ん中にかかるようにします。

安全のために椅子やソファの前で行いましょう。

深呼吸をするペースで5~6回繰り返します。これを1日3回行いましょう。痛みを感じた場合は、お尻を下ろし過ぎないようにしたり、机などを支えに使ったりしてみてください。

<7つのロコモ・チェック>

- ① 片脚立ちで靴下をはけない。
- ② 家の中で、つまづいたり、滑ったりする。
- ③ 階段を上がるのに手すりが必要。
- ④ 横断歩道を青信号で渡りきれない。
- ⑤ 15分くらい続けて歩けない。
- ⑥ 2kg程度の買い物を持ち帰るのに困難。
- ⑦ 家の重い仕事(掃除機・布団の上げ下ろし)が困難。

※上記のうち1つでも当てはまれば「ロコモ」の心配があります。

出典：社団法人日本整形外科学会

※その他の「ロコトレ」(ストレッチ・ラジオ体操・ウォーキング等)もおすすりめです。

認知症予防実践講座



『認知症にならないためには』

講演 認知症の理解・予防・回想法

講師 徳山 和宏（徳山オフィス代表 研修講師 理学療法士）



《日時》 平成22年10月28日（木）
14:00~16:00（開場13:30~）

《会場》 安芸区民文化センター 2階スタジオ
（広島市安芸区船越南3丁目2番16号）

《対象》 市民（どなたでも無料で参加できます）

《定員》 150名



主催／安芸区地域保健対策協議会（地域リハビリ専門委員会・介護保険研修会）
安芸区健康長寿課

お問い合わせ／安芸区地域保健対策協議会（安芸地区医師会内）

TEL：082-823-4931 FAX：082-823-7143

安芸区健康長寿課

TEL：082-821-2808 FAX：082-821-2832

認知症予防について

安芸区健康長寿課

認知症予防とは、認知症予防や発症の危険因子を減らすことです。認知症の8割前後は、アルツハイマー病と脳血管障害が原因疾患となっています。つまり、この二つの疾患を予防すればほとんどの認知症が予防できることになります。

1. 脳血管性認知症の危険因子

脳血管性認知症は脳の血管の障害で起こります。脳の血管障害の原因疾患としては、脳梗塞、脳血栓症、脳塞栓症、脳出血、くも膜下出血などがあげられます。これらの疾患の危険因子として運動不足、肥満、食塩の摂取、飲酒、喫煙の生活習慣、高血圧症、高脂血症、糖尿病や心疾患などがあります。

2. アルツハイマー型認知症の影響因子及び予防

アルツハイマー型認知症の影響因子は、遺伝的な因子と環境的な因子に分けることができますが、環境的因子の方が予防や発症に大きく関わっていると考えられています。

現在、アルツハイマー型認知症の予防や発症に関わる影響因子として、食習慣では、魚の摂取、野菜果物の摂取、ワインの摂取などが関係していることが分かっています。

魚の摂取に関しては、1日に一回以上食べている人はほとんど食べない人に比べ危険度が5分の1であるといわれ、魚に含まれる不飽和脂肪酸であるEPAやDHAが貢献していると考えられています。

野菜や果物の摂取に関しては、野菜や果物に含まれるビタミンE、ビタミンC、ベータカロテンが予防的効果を生んでいるとされています。

ワインの摂取では、赤ワインに含まれるポリフェノールがアルツハイマー型認知症の予防に寄与しているであろうと考えられています。

また、運動習慣では、有酸素運動の強度と頻度が予防に寄与しています。有酸素運動は、脳の血流を増し、高血圧やコレステロールのレベルを下げる効果があるとされています。

文章を読む、知的なゲームをするなどの知的な生活習慣や対人的な接触頻度も大きく予防に役立っていることが明らかになっています。

