



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、美味しいお料理を食べながら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!!



料亭久里川

- ◎ と き 平成24年12月7日(金) 10:00～15:00
- ◎ 行き先 料亭 久里川〔広島市中区千田町三丁目2-3 電話082-245-2854〕
- ◎ 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 時間
 - ★瀬野福祉センター 玄関前
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、現在在宅で介護されている方
 - ・介護を終えて1年以内の方
- ◎ 締め切り 平成24年11月27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
- ◎ 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。

成年後見制度講演会 参加者募集中!

認知症高齢者、知的障害者及び精神障害者の増加が見込まれる中、こうした判断能力が十分でない高齢者等が安心して生活できるよう、高齢者等の権利・財産を保護するための成年後見制度の普及・利用促進を図るため、本制度に関する講演会を開催します。

※入場無料
どなたでも参加
できます。

【講演会】日時：10月12日(金) 13:30～15:40

講師：司法書士 原田 洋幸 氏

場所：安芸区総合福祉センター 3階 大会議室

主催：広島市、広島市社会福祉協議会

共催：広島市安芸区社会福祉協議会

※ 手話通訳、要約筆記付きです。

※ 公共交通機関をご利用下さい。



『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 821-2808

家族の会では、月1回学習会や情報交換などで悩みを分かち合う場を設けています。
高齢者や認知症の方を介護されている方、どなたでもお気軽にご参加ください。

<年間予定（11月～3月）>

- 勉強会「介護予防教室①」
運動編「介護を長続きさせるための体力づくり」
日 時：平成24年11月20日（火）13:30～15:00
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）「料亭 久里川」※安芸区社協共催
日 時：平成24年12月7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
- 勉強会「介護予防教室②」
休養編「認知症予防のためのアロマセラピー」
日 時：平成25年1月15日（火）13:30～15:00
場 所：安芸区総合福祉センター 3階ボランティア研修室
- 勉強会「介護予防教室③」
栄養編「食事で気をつけること」
日 時：平成25年2月19日（火）13:30～15:00
場 所：安芸区総合福祉センター 3階ボランティア研修室
- 座談会 「来年度の計画について」
日 時：平成25年3月19日（火）13:30～15:00
場 所：安芸区総合福祉センター 3階ボランティア研修室



☆ 10月は、お休みさせていただきます。

心のダイエットしませんか!!

昨年からスタートした在宅介護者の集い
藍の会も3ヶ所の地域包括支援センター・福
祉センターの協力を頂きながら、順調に成長
しております。

今後も社会福祉協議会・健康長寿課の方々の
パワーを頂きながら、地域に密着した家族
会に成長し、「誰もが安心して暮らせる安芸
区」に!! 介護者が笑顔で介護できる1人1人
に変身できる様に!!という大願を掲げて努力

<在宅介護者の集い「藍の会」>

会 場	日 時	
瀬野福祉センター2階研修室	毎月第3木曜日	13:30～15:30
時計台リハビリセンター1階相談室	毎月第4木曜日	

◎ 行事参加の際には、ショートステイやデイサービス等の利用も可能ですので、ご相談ください。

していきたいと考えています。

心が重くなって、苦しくなる前に、1歩外
に出てみる勇気を出してください。

「口は命の入口、心の出口」という言葉も、
健口講座で教えて頂きました。

皆でやれば、苦しいことも楽しく乗り越え
られる事もあります。

「喰く喋ちべりながら心のダイエット」しま
しょう!!

安芸区認知症の人と家族の会
会 長 田畑 香夜子
電 話 888-2611



介護体験談

マイペース介護

九十才になる姑は食欲も私達と同様、夕食のコープ一杯のビールも楽しみに食事をされます。

先日腰痛の進行具合を整形外科の先生に診ていただいた所、3年前の圧迫骨折（エアコンが気に入らず温風機を一人で抱えて骨折）は大きな変化もなく、頑丈な体型は「百才は余裕で大丈夫！」と太鼓判を押して貰いました。

畑仕事が好きで今も現役のつもり（脳梗塞後、認知症になる）で、山の中腹の畑に、おぼつかない足腰で行こうとされます。「畑に上ったら帰って来れん様になるよ」などと言いついてもらうのですが、いつの間にか、そっと出掛けてしまい、何度も畑の往復を



させられました。

家の中では家事の手助けのつもりで、濡れている洗濯物を取り入れてみたり、暑い毎日が続く日々、早々に雨戸を全部締め切ってみたり。

私も見て見ぬふりをして後から又洗濯物を干したり、雨戸を開けると言った堂々めぐりの毎日でした。

近所の人の誘いもあって、最初は嫌がっていたデイサービスも、今では週3日のお迎えを、生き甲斐の様にして楽しみに待っておられます。デイサービスから帰ると皆で歌った唱歌をロズさんたり、好きなテレビを見たりとマイペースで過ごしておられます。

今は私も姑さんの畑を受け継いで、デイサービスの職員の方々に感謝しつつ、楽しい野菜作りと、マイペースの介護が出来ればと願っております。

安芸区船越 汲地 幸枝

こころの健康について考えてみましょう

高齢者のうつ病は、ご本人や家族が「年のせい」と諦めてしまったり、「認知症」と混同することもあり、見逃されてしまうことが少なくなく、その結果、治療を受けてない方や、重症化してしまう方も多いそうです。ご家族や周りの方々が、小さな変化に気づくことが大切です。このチェック表で、こころの健康について考えてみましょう!!



自分が気づく変化

【うつの自己チェック】

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが今では億劫に感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたように感じる

これらのうち2つ以上があてはまり、その状態が2週間以上ほとんど続いていて生活に支障が出ている場合、うつの可能性を考えてみてください。

厚生労働省(うつ対策推進方策マニュアル)



周囲が気づく変化

- 口数が少なくなる
- 以前に比べ表情が暗く、元気がない
- 遅刻、早退、欠勤（欠席）が増える
- 好きなことにも興味を示さない
- 眠れていない様子
- 食欲がない
- 急にずぼらになったように見える
- 体調不良（身体の痛みやだるさ）を訴える



広島市阿戸・矢野地域包括支援センター
電話 082-889-6605

うがい・手洗いの習慣が必要

～ 冬に備えて季節に負けない生活を～

こんにちは。今回は秋から冬にかけての、日頃施設で気をつけていることを中心にお伝えできればと思います。私たち介護士が秋口に例年気をつけているのは、気温です。夏場と違い、朝晩と日中の温度差が大きく違うため、お部屋や衣類をこまめに確認、着替えをしていただくことに注意しています。日中暑いからと、窓を開け薄着で汗をかいていても、夕方になると気温も下がり、汗で湿った薄着ですぐに風邪を引いてしまうということがあります。また、秋口は夏の暑さで食欲も落ち、体力も低下している方もあり一度風邪を引くと治りにくいこともあり、特に注意しています。

冬場はやはり、インフルエンザや感染性胃腸炎に注意しています。まず、11月頃になると施設内のいたるところに加湿器を設置し、湿度目標は常に50%以上を目指し、毎日同じ時間に同じ場所で測定し、乾燥を防いでいます。

自宅と違い施設では、集団生活ということもあり、食前食後のうがいと、毎日3回時間を決めて、手すりやトイレ、食堂など複数の方が直接接触する場所を拭いています。うがいも非常に効果があり、自宅でのうがい・手洗いの習慣が重要なと思います。

インフルエンザはアルコール系消毒剤が、感染性胃腸炎は塩素系消毒剤が、それぞれ効果があるといわれており、私たちの施設の消毒は粉末式塩素系消毒剤を活用し、手などの消毒はアルコール系消毒剤を使用しています。



感染源や湿度は有る意味、見えない敵との戦いですが、健康に暮らしていくために毎日地道に確実に感染予防策を行っています。また、一番の予防はなんと言っても、食欲と睡眠です。よく食べよく寝て、程よい運動をしながら暮らしていきましょう。感染対策に関して、質問などあればいつでもご相談ください。

社会福祉法人 慈楽福祉会 特養あきなかの
介護福祉士 菅原健司

電話 082-893-3360



健康長寿課からのお知らせ

配食サービス

【内容】
昼食または夕食の配達とともに、安否確認をします。
【対象者】

- ①②ともに該当する人
- ① おおむね65歳以上の高齢者のみの世帯（またはこれに準ずる世帯）に属する
 - ② 身体が虚弱で調理が困難

【利用料】
1食500円程度



今年10月から、配食サービスとあんしん電話の制度が拡充され、土日の配食が可能となり、あんしん電話は電話相談センターが受信し、特に急を要する場合はセンターが対応することもできます。センターで困り事などの相談も受け付けます。

問い合わせ先：安芸区健康長寿課
電話 082-821-2808

あんしん電話の設置



【内容】
急病などの緊急時に、発信機のボタンを押すと、電話相談センターが緊急通報を受信し、協力員や消防局に事態を知らせます。緊急時には利用者宅へ駆けつけます。
また、健康や困りごとに関する相談に応じ、定期的に声かけも行います。

- 【対象者】①～③のいずれかに該当する人
- ① 病弱などのために日常生活で特に注意を要する、おおむね65歳以上でひとり暮らしの人
 - ② 障害程度が1級または2級の18歳以上の身体障害者で、ひとり暮らしの人
 - ③ 病弱な高齢者または重度身体障害者のみの世帯の人

区 分	負担の割合
・ 市民税課税世帯の高齢者 ・ 所得税課税世帯の重度身体障害者	全額
・ 市民税非課税世帯の高齢者 ・ 所得税非課税世帯の重度身体障害者	1割
生活保護受給世帯等	無料