

小島・茂木地域包括支援センターだより

第48号
令和3年2月

高齢者の総合
相談窓口です

発行責任 長崎市小島・茂木地域包括支援センター
住所 長崎市田上2丁目2番7号(2F)
電話番号 (095) 820-8231



令和2年度 家族介護教室を開催しました!

家族を介護している方や介護に興味のある方、介護をする予定の方を対象に小島地区及び茂木地区で家族介護教室を開催しました。
第1回目は、認知症と家族の会・川崎ひろみ先生による「認知症家族の体験談・意見交換会」、第2回目は、小島・茂木包括職員による「介護お悩み相談」、恵珠苑デイサービス生活相談員・川原正明様による「チェアヨガでリフレッシュ」を行いました。

小島地区会場 (小島地区ふれあいセンター)

〈 教室風景 〉

〈 参加者の感想 〉



- 認知症の母を抱えており、対応が大変で、介護者の不安やいら立ちを感じ、あと何年介護が続くのかの先行きの不安があったが、今回の講話を聴いて参考になった。

- 呼吸法やセルフマッサージを実践していくと、気持ちが落ち着いて安らいだ。

第1回目
12/5 (土)

第2回目
12/12 (土)

茂木地区会場 (茂木地区公民館)

〈 教室風景 〉

〈 参加者の感想 〉



- 共感していくことの難しさを感じ、講師の先生の話の強烈さに私などはまだまだだと思った。何か明るさが見えてきた。

- チェアヨガに大変興味がわいた。母のためだけでなく自分もやりたいと思う。とても気持ちがよく楽しかった。

第1回目
12/19 (土)

第2回目
12/26 (土)

転ばないための日常生活のポイント!

「健康寿命」を短くする原因のひとつに、「転倒による骨折」があります。転倒を予防するために、以下の転倒リスクをチェックしてまずその原因を確認しましょう!



事故の原因を知って対策をしましょう!

- 1位 転倒** (段差、玄関、廊下など)
 - 段差につまずかないよう気をつけましょう
 - 転倒を防ぐために整理整頓を心がけましょう
 - 階段、廊下、玄関、浴室など滑り止め対策をしましょう
- 2位 転落** (階段、ベッド、脚立、椅子など)
 - 階段などには手すりを配置しましょう
 - ベッドにも転落防止の柵をつけましょう
 - 脚立などを使用して作業をする時は補助者に支えてもらいましょう
- 3位 窒息** (食物(餅・肉等)、菓等の包装など)
 - 細かく調理。ゆっくりよく噛むことで窒息予防
 - お茶などの水分を取りながら食事をしましょう
 - 急に話しかけて、あわてさせないように気をつけましょう
- 4位 ぶつかる** (家具、人、柱、ドアなど)
 - 慌てず、周りをよく見て行動しましょう
 - 通路などに物を置かないようにしましょう
 - 暗いところは十分な明るさを確保しましょう

事故を防ぐために ● 事故防止にはご家族などの協力も大変重要です ● 熱中症対策には、早めの水分補給を心掛けましょう

もってこいカフェ 毎月第4水曜日開催中!

〜もってこいカフェとは〜
認知症を正しく知ってもらうために、認知症の方やその家族、地域の住民の方など誰もが、気軽に参加して認知症予防や認知症の対応の仕方など、情報交換や相談など交流できる場所です。

日時: 毎月第4水曜日 10:00~11:30
場所: 小島地区ふれあいセンター2階研修室 (愛宕3丁目10-2)
参加費: 無料 様々な活動を行っています。
※お気軽にご参加ください。

今後のスケジュール
1月27日(水) 中止
2月24日(水)
3月24日(水)

※コロナの状況によっては急遽、中止になる場合がありますので、参加される方は事前に小島・茂木地域包括支援センターまで連絡(☎820-8231)をお願いします。

「権利擁護」は高齢者の権利を守る制度です!

日常の中で、こんな心配ごとはありませんか?



- 一人暮らしだし子供は遠方に住んでいる。自分が認知症になった時には、誰が支えてくれるんだろう…
- 悪質業者から騙されそうになった。物忘れも増えてきたし、今後騙されないか心配でたまらない…
- だんだんと役所の手続きや金銭管理が不安になってきた…

そんな時には、権利擁護が役立ちます!

権利擁護とは、認知症などによって物事を判断することが十分ではない方の権利を守ることです。安心して自分らしく生活が送れるように、代理人が権利を表明して支援をします。

成年後見制度

「正常な判断が難しい」「判断に不安がある」という判断能力が衰えた人の法律行為を支援する制度です。家庭裁判所が成年後見人を選任し、財産に関することや契約の締結などを法律的に支援します。

【対象者】

判断能力が著しく低下していたり、不動産の売却や福祉施設の入所契約など、日常生活援助の範囲を超えた事項を支援する必要がある場合



日常生活自立支援事業

認知症高齢者・知的障害者・精神障害者など判断能力が不十分な方に、福祉サービスの利用に関する相談や助言・日常の金銭管理などを行い、自立した地域生活が送れるよう支援します。成年後見制度との違いは、支援内容が福祉サービスの利用援助や日常的な金銭等の管理に限定されます。

【対象者】

認知症などで判断能力が多少衰えただけで、日常生活を支援してもらえば、まだまだ住み慣れた地域で自立した生活が送れる場合



今後どう過ごしたいか、どういう介護を受けたいか

自分の思いを明らかにしておいたり、“備えあれば憂いなし”の制度を知っておくと、いざという時に役に立ちます。

おしらせ

無料弁護士相談会はお休みします!



2月及び4月実施予定の小島・茂木包括センター無料弁護士相談会は、コロナ感染拡大に伴い中止となりますのでご了承ください。尚、長崎県弁護士会では、**高齢者のための無料電話相談**を実施していますのでご利用ください。

【高齢者のための無料電話相談日】毎週木曜日(祝日除く)10時~16時(☎824-3903)

※受付後、担当弁護士から折り返しご連絡いたします。同一内容の相談は3回まで。

高齢者の虐待を防ごう!

令和元年度に起きた高齢者虐待種別全国順位

第1位 身体的虐待(11,702人 67.1%)

- ・叩く、つねる、殴る、蹴る、火傷を負わせる
- ・ベッドに縛り付けたり、意図的に薬を過剰に与える等

第1位

第2位 心理的虐待(68,704人 39.4%)

- ・排泄などの失敗に対して恥をかかせる等
- ・子供扱いする、怒鳴る、罵る、悪口を言う、無視をする等

第2位

第3位 介護等放棄(3,421人 19.6%)

- ・十分な食事や水分を与えない等
- ・オムツ等を放置する、劣悪な状態や住環境の中に放置する等

第3位

第4位 経済的虐待(2,997人 17.2%)

- ・本人のお金を必要な額渡さない、使わせない
- ・本人の不動産、年金、預貯金などを本人の意思、利益に反して使用する等

第4位

第5位 性的虐待(56人 0.3%)

- ・排泄の失敗等に対して懲罰的に下半身を裸にして放置する等
- ・キス、性器への接触、セックスを強要する等

第5位



虐待をする人には「虐待をしている」という自覚がない場合が多く「言う事聞かないから仕方ない」などと考えている事もあります。もし虐待に気づいたら、虐待がエスカレートし、犯罪にまでいたるのを防ぐためにも、地域包括支援センターや市町村の相談機関などに相談を!

高齢者虐待相談窓口

高齢者が虐待を受けているとき又は、その疑いがあるときに、本人からの届出、発見者からの通報・相談に応じ、保健師及び地域包括支援センター職員が継続的に支援を行います。

虐待相談専用電話 ☎827-6499 (月曜~金曜 午前8時45分~午後5時30分)
夜間、土日祝日は ☎822-8888 (市役所代表電話・あじさいコール)へ

コロナウィルスに便乗した悪質商法にご注意

事例

遠方の業者から「25年前に当地に旅行をした際に魚介類を購入された名簿があり、電話した。現在、コロナの影響で困っているので魚介類を買ってください」と電話があった。何度も断ったのに、業者は「送ります」と言って電話を切った。

相談先

コロナウィルスによる苦境を口実にした電話勧誘が行われる可能性があります。少しでもおかしいと感じたら、早めにご相談!

*消費者ホットライン「188(いやや!)」番

ポイント

- ・不審な点があった場合には、相手と話し込まずに、きっぱりと断りましょう。
- ・特定商取引法に定める「電話勧誘販売」に該当します。特定商取引法に定める書面を受け取った日から数えて8日間は、クーリング・オフをすることができます。
- ・一方的に商品を送り付けられたときは、送り主の名称や所在地をメモしてから、受け取りを拒否しましょう。

