

小島・茂木地域包括支援センターだより

第54号
令和4年8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4年度 家族介護教室のご案内

介護を必要とするとき、どうしたらいい・・・
既に介護をしているが、もっとコツを知りたい・・・
そんな皆様の声に応え、今年も家族介護教室を開催します。
知って得する情報や介護を学べる良いチャンスですので、
是非、気軽にご参加下さい！

対象者
家族を介護している方
や介護に興味のある方、
家族の介護をする予定
のある方

第1回 介護ストレスの対処についてとリフレッシュ体操

講師：長崎市包括ケアまちなかラウンジ
主幹 宮地 登代子様
恵珠苑デイサービス 生活相談員 川原 正明様



第2回 介護保険のサービスと施設の紹介

講師：医療法人博和会 在宅介護事業部 課長 川本 貴之 様
特別養護老人ホーム恵珠苑 生活相談員 川崎 健 様



茂木地区会場【申込〆切：9月1日(木)】

日時：第1回・9月2日(金) 10:00~12:00
第2回・9月3日(土) 10:00~12:00
場所：茂木地区ふれあいセンター2F 第2研修室

小島地区会場【申込〆切：9月8日(木)】

日時：第1回・9月 9日(金) 10:00~12:00
第2回・9月10日(土) 10:00~12:00
場所：小島ふれあいセンター2F 第1研修室

※新型コロナウイルス感染症対策として、人数制限を実施しますので参加希望の方は必ず電話で申し込みをお願い致します。

参加費：無料 定員：各回15名程度

申し込み・問い合わせ先：小島・茂木地域包括支援センター ☎820-8231
E-mail: koshima-mogihoukatsu@kind.ocn.ne.jp



それって実は虐待かも...

高齢者虐待について知ろう！



身体的虐待

・叩く、つねる、殴る、蹴る、やけどを負わせる。

心理的虐待

・怒鳴る、罵る、悪口を言う、無視する、子供扱いするなど。

経済的虐待

・本人のお金を必要な額渡さない。
・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。

性的虐待

・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。

介護・世話の放棄・放任

・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。



ポイント1

虐待をしてしまった養護者の多くは虐待をしているという意識がない事が多いです。例えば、車いすから落ちると危ないからと、車いすと本人をベルトや紐で固定したり、急がせようと無理に引っ張ったり、しつくだと思って叩いたり、薬などを無理やり飲ませたりすることは身体的虐待に当たります。また、本人が金銭管理ができない為、養護者が代わりに管理するケースもありますが、そのお金を別の事に使ったり、本人にお金を渡さない、必要な介護サービスや医療を受けさせない等は経済的虐待に当たります。

ポイント2

虐待の原因は様々です。介護負担から養護者の介護ストレス原因になったり、家族関係や家庭環境、経済的環境、持病など、様々な要因が絡んで複雑化している事が多いです。地域包括支援センターは高齢者の相談窓口として、介護に対する悩み事の相談を受けております。また必要があれば他の相談窓口機関とも連携し解決できるよう支援していますので、1人で抱え込まず公的機関や身の回りの家族や友人に相談して話を聞いてもらいましょう。

災害後の住宅修理のトラブル

事例1：台風で傷んだ屋根を見て「今直さないと大変な事になる」と不安を煽られて屋根修理工事を契約した。



トラブルに遭わない為のポイント

- ・契約を迫られても、その場で契約せず、比較検討する。
- ・不安を煽る勧誘を受けた場合、業者の話だけ信じず注意する
- ・契約する際は工期や費用を確認する。
- ・訪問・電話販売はクーリングオフが可能。

事例2：「県の防災部署から委託されている、点検に伺いたい」と電話があったが、県に確認したらそのような事実はなかった。



おかしい！困った！と思ったら早めに相談！
不安に思ったりトラブルになったら早めに下記の消費者センターに相談しましょう。
長崎市消費者センター：829-1234
消費者ホットダイヤル：188



熱中症を防ぎましょう!



今夏は、新型コロナウイルス感染症の流行の伴い、十分な感染症予防を行いながら、熱中症予防も心掛ける必要があります。
マスク着用時や家で過ごす際は熱中症に気を付けましょう。

起きてから寝るまでの 高齢者のみなさんの 熱中症対策

熱中症は、命を落とす危険もあるおそろしい病気です。
しっかりと対策をして、熱中症を防ぎましょう。

監修/国際医療福祉大学医学部
公衆衛生学教授
和田 耕治

たいせつにしよう睡眠 ... **たい** **い** **さ** **さ** **さん** **ど** **の** **食** **事** **で** **体** **力** **向** **上**

い **し** **き** **し** **て** **水** **分** **補** **給**

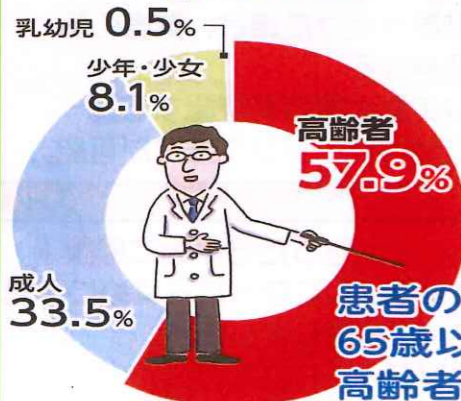
く **ー** **ル** (cool) **な** **時** **間** **帯** **に** ... **く** **さ** **ん** **ど** **の** **食** **事** **で** **体** **力** **向** **上**

こ **ー** **ル** (cool) **な** **時** **間** **帯** **に** ... **く** **さ** **ん** **ど** **の** **食** **事** **で** **体** **力** **向** **上**

体 **づ** **く** **り** **を**

始 **め** **ま** **し** **よ** **う**!

! 高齢者(65歳以上)はとくに注意が必要です!



! 熱中症にかかりやすい 3つの理由

体内の水分が不足しがち

暑さを感じにくい

体に熱がたまりやすい

スマホやタブレットで読めます。 **デジタルブック**

○文字サイズ拡大、自動音声読上げ ※ベトナム語のみ、音声読上げに対応していません。

○10言語で読める・聞ける(音声読上げ対応)

[Automatic Translation] 英語 (English)、中国語 (簡体字 (简体中文)・繁体字 (繁體中文))、韓国語 (한국)、ポルトガル語 (Português)、タイ語 (ภาษาไทย)、ベトナム語 (Tiếng Việt)、スペイン語 (Español)、インドネシア語 (Bahasa Indonesia)

※QRコードを読み取ると「利用の仕方」が開きます。内容を確認後、デジタルブックをお読みください。

消防庁「令和2年(6月から9月)の熱中症による救急搬送状況」より

新型コロナウイルス感染症対策

屋外・屋内でのマスク着用について

○マスク着用は従来同様、基本的な感染防止対策として重要です。
一人ひとりの行動が、大切な人と私たちの日常を守ることに繋がります。

○屋外では、人との距離(2m以上を目安)が確保できる場合や、距離が確保できなくても、会話をほとんど行わない場合は、**マスクを着用する必要はありません。**

○屋内では、人との距離(2m以上を目安)が確保できて、かつ会話をほとんど行わない場合は、**マスクを着用する必要はありません。**



【屋外】	距離が確保できる	距離が確保できない
会話をする	マスク必要なし 目安2m以上	マスク着用推奨
会話をほとんど行わない	マスク必要なし 公園での散歩やランニング、サイクリングなど	マスク必要なし 徒歩や自転車での通勤など、屋外で人とすれ違う場面

【屋内】	距離が確保できる	距離が確保できない
会話をする	マスク着用推奨 目安2m以上 ※十分な換気など感染防止対策を講じている場合は外すことも可	マスク着用推奨
会話をほとんど行わない	マスク必要なし 目安2m以上 距離を確保して行う図書館での読書、芸術鑑賞	マスク着用推奨 通勤ラッシュ時や人混みの中ではマスクを着用しましょう

高齢の方と会う時や病院に行く時は、マスクを着用しましょう。
体調不良時の出勤・登校・移動はお控えください。

夏場は、熱中症防止の観点から、屋外でマスクの必要のない場面では、マスクを外すことを推奨します。

無料弁護士相談窓口のお知らせ!

小島・茂木包括センター無料弁護士相談会は、コロナ禍により、高齢者との面会を極力避けるため、当面の間見合わせています。代わりに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活用ください。



【高齢者のための無料電話相談日】

内容：遺言、相続、成年後見、財産管理、消費者被害、借金問題、近隣トラブル等
相談料：無料
日時：毎週木曜日(年末年始・祝日除く) 10時~16時
連絡先：☎824-3903

※申込みの電話をした後に、同日のうちに担当弁護士から折り返しの連絡があり、電話相談を実施します。