

# 小島・茂木地域包括支援センターだより

第58号  
令和5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5年4月1日 長崎県ケアラー支援条例が施行されました!(日本で4例目)



## ケアラー・ヤングケアラーって何?

**ケアラー**: 高齢や障害、病気などにより援助を必要とする家族や身近な人に対して無償で介護や看護、日常生活のお世話をしている方。

**ヤングケアラー**: 本来大人が担うとされている家事や、家族の世話等を日常的に行っている18歳未満の方。

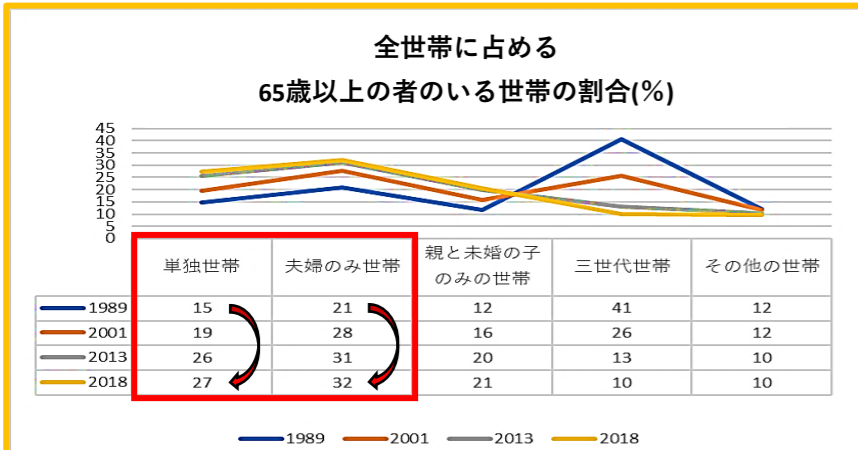


- ・核家族化で地域との関わりが減り、**孤立化**していく。
- ・高齢者独居・高齢者夫婦のみ世帯が年々増加している。
- ・介護は家族がして当たり前」という考えが根付いているため、自身がケアラーであることに気づかない。

**SOSが遅れ、心身の健康を脅かす恐れ**

地域住民や地域の多様な主体が参画し、世代や分野を超えてつながることで、住民一人ひとりの暮らしと生きがい、地域をともに創っていきましょう!

小島・茂木地域包括支援センターでは**家族介護教室**、**認知症カフェ**を実施していますので、お気軽にご相談ください。



※(参考)厚生労働省政策統括官付参事官付世帯統計室「国民生活基礎調査(R4年度)」

令和5年度

# 家族介護教室のご案内

介護をするうえで、知っておきたい知識や介護の負担を少なくするコツを学びませんか?  
**是非、お気軽にご参加ください!**

## 第1回

### 1. 「介護保険の手続きと施設の説明」

講師: 小島・茂木地域包括支援センター  
管理者 成瀬 宗一郎

### 2. 「デイサービス・ミニデイサービス・短期集中型通所サービスについて」

講師: 社会福祉法人朋永会 びわの園デイサービス  
生活相談員 横山 修一様 木原 由香里様



## 第2回

### 1. 「高齢者と睡眠の質について」

講師: 東洋羽毛九州販売株式会社 安全管理推進部  
エリアマネージャー 前田 雅悠様

### 2. 「高齢者介護と睡眠について」

講師: 小島・茂木地域包括支援センター  
社会福祉士 小森 彩代



日時: 第1回 9月1日(金) 10:00~12:00

第2回 9月2日(土) 10:00~12:00

参加費: 無料 定員: 各回15名程

場所: ララプレイス愛宕 6F会議室(エレベーター前)

**申し込み〆切: 令和5年8月31日(木)**

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

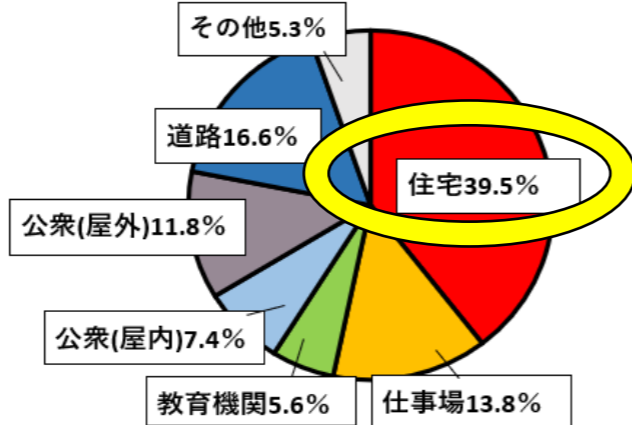
※定員がありますので、参加希望の方は、必ず電話でお申し込みください



# ☀️熱中症対策はできていますか??☀️

～熱中症は室内や夜間でも多く発生しています!～

長崎県は年々平均気温が上昇傾向にあり、熱中症発生数も増加しています。近年、家庭で発生する高齢者の熱中症が増えており、高齢者では住宅での発生が半数を超えています。暑い夏に向けて熱中症対策をしましょう☀️



❄️ 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節



❄️ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用



❄️ 外出時には日傘や帽子を着用



❄️ 天気のよい日は日陰の利用、こまめな休憩



❄️ 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用



❄️ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



⚠️ 「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう  
厚生労働省ホームページより

～のどが渴いてなくてもこまめに水分補給をしましょう!～

- △1日あたり**1.2L**を目安に
- △入浴前後や起床後もまず水分補給を
- △1時間ごとにコップ1杯
- △大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに



# 災害に備えましょう!

住民一人一人が「自らの命は自らが守る」意識を!

今年も、全国各地で大雨や台風などによる洪水や土砂災害などが発生し多くの被害がでています。私たちが暮らす地域でも日頃から災害の発生に備え、被害を少なくしていく心がけが大切です。

- 警戒レベル5** → ” 命の危険。直ちに安全確保! ”
- 警戒レベル4** → 対象地域住民のうち**危険な場所にいる人は全員避難!**
- 警戒レベル3** → 危険な場所から**高齢者等は避難!**
- 警戒レベル2** → ハザードマップなどで避難行動を確認!
- 警戒レベル1** → 災害への心構えを高める!



日頃から**ハザードマップ**で災害の危険性のある区域や避難場所、避難経路、避難のタイミングの再確認など、避難に備え、自らの**避難行動**を確認しておくことが重要です。



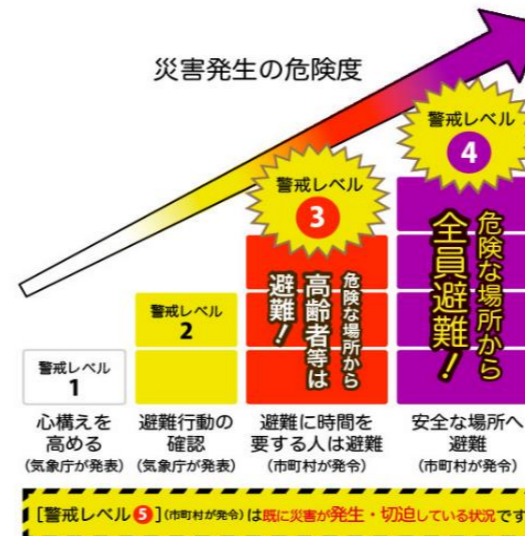
暗くなると避難も危険になります。**明るい時間**からの避難を心がけておきましょう。



早めの避難を!

**避難**とは、難を避けること全体を指しており、学校や公民館といった指定緊急避難場所への移動だけが避難というわけではありません。住んでいる地域やそのときの状況、人によって方法は異なります。「**自らの命は自らが守る**」意識を一人一人が持ち、普段からどう行動するか決めておきましょう。

頑丈な建物も選択肢に!



5	災害発生をほぼ回避	緊急安全確保※1
4	災害のおそれ高い	避難指示※2
3	災害のおそれあり	高齢者等避難※3
2	気象状況変化	大雨・洪水・高潮注意報(気象庁)
1	今後気象状況変化の恐れ	早期注意情報(気象庁)

レベル5は災害が切迫しているか既に災害が発生している段階です。

レベル5を待たずに避難を!  
警報に慣れてしまわないことが重要です。

