

小島・茂木地域包括支援センターだより

第60号
令和6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

健康安全運転講座が開催されました！

令和5年11月22日(水)に高齢者の事故低減支援に向けた「健康安全運転講座」がダイハツ長崎小ヶ倉店で開催(小島・茂木及び南部地域包括支援センター共催)され、日本赤十字社様による「安全運転のための講話」、長崎県理学療法士協会様による「体力測定・生活機能チェック・認知機能維持のための運動指導」、JAF様による実車を用いた「運転姿勢・死角の確認・反射神経判定」、ダイハツ長崎様による「衝突回避支援システム」の体感を実施し、21名の方にご参加いただきました。参加者からは、「良い経験ができた」「機会があれば是非また参加したい」「楽しかった」等のお声をいただきました。ご参加の皆様、ありがとうございました。近年、高齢者ドライバーによる交通事故が多発傾向にあります。改めて交通安全の啓発を通し、交通事故防止に繋がりたいと思います。

健康講座



体力測定・
運動指導



運転姿勢・
死角の確認



衝突回避支
援システム
体感



☆すこやか運動教室☆



運動を生活の中で習慣化するため、定期的に運動する機会を設け、自宅で簡単に組み入れる運動の方法やメニューを紹介し、実践します。

●白木生涯元気教室 場所：白木町公民館
日時：第2・4木曜日10:00~11:30 定員：30名

参加者を主体としたグループ体操と音楽に合わせた3種類のリズム体操など、45分程度の体操をしています。また、外部講師(作業療法士、薬剤師、歯科衛生士、栄養士、包括)の講話やレクリエーション(頭の体操、物づくりなど)などのプログラムもあります。小島中学校エリアにお住いの65歳以上の方で、ご興味がある方は、一度見学体験にご参加下さい。みんなで仲良く、楽しくわいわい運動してますので、お気軽にご連絡下さい。お待ちしております♪

※見学の際は、☎828-1332(恵珠苑)まで事前にご連絡下さい。



●茂木生涯元気教室 場所：茂木地区ふれあいセンター第1研修室(旧講堂)
日時：第2・4木曜日13:30~15:30 定員：25名

茂木地区ふれあいセンターに集い、自宅で簡単に組み入れる運動・頭の体操を行い、介護予防を身に付けるとともに、レクリエーションや利用者同士が楽しく会話できる茶話会など、コミュニケーションを図りやすいプログラムを実施しています。

※見学の際は、☎836-2800(びわの園)まで事前にご連絡下さい。



●小島生涯元気教室 場所：小島地区ふれあいセンター2階第1研修室
日時：第1・3水曜日10:00~12:00 定員：40名

毎月、理学療法士による運動指導を実施します。運動の種類もラダートレーニング、ボール体操を中心に、セラバンド体操、リズム体操、お手玉や新聞棒などを用いた体操を実施し、飽きが来ない内容を取り入れています。

年に数回、健康講座として栄養講座、口腔講座を実施しています。また、毎月様々な種類の脳トレーニングのプリントを配布しています。現在、参加者平均25~30名程度です。お気軽にお声掛けください。※見学の際は、☎893-6222(デイサービスステーションやよい)まで事前にご連絡下さい。



介護で困っていること、悩んでいることはありませんか？

🌸 自分の心も大切にしましょう 🌸

- ✓ 介護について相談できる相手がいない、知らない
- ✓ 介護・医療サービスの利用をしていない、利用予定がない
- ✓ 介護者が人に会うことを億劫に感じたり、好きな時間が取れない
- ✓ イライラすることが増えた etc...



参考：長崎県「介護のことで悩んでいませんか」リーフレットより

現在の介護の課題…

老々介護、介護を理由とした就業制限・離職の増加などがあげられます

ストレスの要因となりうること

- ① 介護者の高齢化による、身体的負担の重度化
- ② 社会からの孤立
 - ➡ 会社からの介護への理解を得られず離職、就業制限せざるを得ない状況となる
- ③ 働けないことでの経済面が不安定
- ④ 介護に関する情報収集力のなさ

長期化

被介護者への負の気持ちが生じ…



🤝 そうなる前に…頼ってください 🤝



長崎市、各地域包括支援センターは、介護・福祉に関する生活相談の窓口となっています。ご自身だけでなく、周りで悩んでいる方がいらっしゃった時も、ご相談ください。

長崎市小島・茂木地域包括支援センター：☎095-820-8231

中央総合事務所 地域福祉課：☎095-829-1429

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利用ください。



【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
(同一内容の相談は3回まで)

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：☎095-824-3903

※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。

もってこいカフェ開催中！



～もってこいカフェとは？～

認知症の方やそのご家族、地域の住民の方など、誰もが気軽に参加でき、なんでも話せる集い場である**認知症カフェ**のことです。お茶などを飲みながら、**情報交換**や**相談**など**交流**しませんか♪

開催日時	第4水曜日 10:00～11:30
開催場所	小島地区ふれあいセンター 2階研修室
参加費	無料
内容	体操、脳トレ、物作り、交流会等



カフェの様子



もってこいカフェ

～認知症家族を支える会～

ケアラーの定義

高齢、障害、疾病等により援助を必要とする身近な人に対し、**無償で介護、看護、日常生活上の世話その他の援助を提供する人**

開催報告 R5年11月に認知症の介護をする家族の方々にお集まり頂き、**ピアカウンセリング**として家族会を開催致しました。日頃の介護の悩みや思いを打ち明けてもらい、同じ境遇の方々に共有することで、孤独・孤立感の解消、ストレスの緩和を図る機会としました。参加者の方々からは好評で、また次回もあれば参加したいとお声を頂きました。引き続きこういった機会を設けて**ケアラー支援**を行って参りたいと思います。