

ゆうばえ

— 介護・福祉・医療の高齢者総合相談窓口 —



季節の変わり目 体調管理にご用心！



日を追うごとに寒さも本格的になってきました。

急激に気温が下がったり、秋雨前線等の影響で気圧の変化が大きくなり、体調を崩しやすい時期です。出現しやすい症状として、頭痛、肩こり、不眠、肌荒れ等があります。また、情緒不安定になり、気分が落ち込む方もいらっしゃるようです。

体調を崩しやすい方は、下記のようなポイントを心がける事が大切です。



バランスのとれた食事を心掛ける

1日3食しっかりと食事をとり、免疫力を高めましょう。
栄養価の高い旬の食材を積極的に取り入れると良いです。



適度な運動を行う

運動にて、自律神経のバランスを整えるセロトニンが分泌されます。
ウォーキング、水泳等の有酸素運動が効果的です。



湯船につかる

リラックスして体のバランスをとるには、
38℃～40℃の微温浴にゆっくりつかることが効果的です。



十分な睡眠をとる

寝る前の強い光は、神経が活動的になる為、就寝前のスマートフォンを見るのは避けましょう。



秋～初冬の活動しやすい時期を快適に過ごしましょう

“歳をとっても、もの忘れをしても、この町で暮らし続ける” ために

高齢者に関する相談や悩みがありましたら

お気軽にお電話下さい！

社会福祉士、主任ケアマネジャー、保健師、認知症地域支援推進員が
必要な機関と協力・調整して、問題解決のお手伝いをします。

長崎市小江原・式見地域包括支援センター

長崎市小江原 3 丁目 22-8

☎ 095-848-1222

開所時間 8:45~17:30(日曜・祝日除く)

小江原ニュータウンバス停そば(駐車場あり)

相談は無料です
秘密厳守いたします



知って防ごう 高齢者虐待

新型コロナウイルス感染拡大の防止に伴う外出機会の減少により、家庭内での精神的ストレスの蓄積や介護負担の増大、また経済的問題が要因となって、高齢者虐待につながるものが危惧されています。

高齢者虐待防止法では、虐待に気づいた人は市町村に通報する義務があることが定められています。早期に発見し、第三者が介入することで、虐待の深刻化を未然に防ぐことが可能です。

もしかしたら…



どんな行為が虐待なの？

身体的虐待

- ・たたく、つねる、蹴る
- ・無理やりに食事を口に入れる
- ・ベッドに縛り付ける など

経済的虐待

- ・日常生活に必要な金銭を渡さない、使わせない
- ・本人の不動産・年金・預貯金等を無断で使用する など

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
- ・本人が嫌がる性的な行為をすることなど

心理的虐待

- ・排泄などの失敗に対して恥をかかせる
- ・怒鳴る、ののしる、悪口を言う
- ・侮蔑をこめて子供のように扱う
- ・意図的に無視をする など

介護等放棄

- ・空腹、脱水、低栄養状態のままにする
- ・必要な介護サービスを受けさせない
- ・長時間オムツを交換しない
- ・入浴させない など

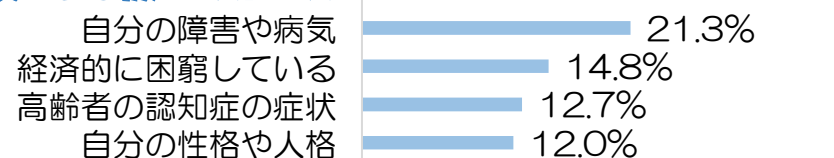


介護の負担を抱え込んでいませんか？

高齢者の介護や世話をすることで心身共に疲れ、追いつめられてしまう人は少なくありません。もともと仲が良かったにもかかわらず、適切な介護の仕方や認知症への対応がわからず、つい手をあげてしまったり、虐待していることを自覚できても歯止めがきかなかったりする場合もあります。

【虐待の発生要因】（複数回答）

高齢者の介護による疲れ・ストレス



「介護疲れ・介護ストレス」が四分の一を占める

介護の負担を軽減するために

ひとりで抱え込まないで**サービスや制度**を利用しましょう！
担当のケアマネジャーや地域包括支援センターへご相談下さい。



気づかずに「虐待」をしてしまうことも

虐待をしている家族には、「虐待している」という自覚が無い場合が多く、本人のためにとやってやっていることが、虐待につながることもあります。

- 認知症により徘徊するので、部屋から出さないようにしている。
- 夜間の失禁防止のために、水分を控えさせる。
- 良いこと悪いことをわかってもらうために、立たせたりしている。
- 一日に何度も同じことを言うため、無視してしまう。



虐待が起らない地域づくり

どんな人でもいつかは高齢者になる以上、高齢者虐待は誰もが直面する可能性があります。自分自身の問題として、高齢者虐待を未然に防ぎ、地域全体で支え合っていくことが大切です。

♡ **見守り** 雨戸が閉めっぱなし、夜 明かりがつかない
⇒ 一声かけてみましょう

♡ **声かけ** 日頃から地域であいさつを交わしましょう！

♡ **地域で仲間づくり** 介護の知識を分かち合える
愚痴を言い合える仲間を持ちましょう！



ひとりで悩むよりもまずは相談・連絡を

名称	受付時間	電話
小江原・式見地域包括支援センター	月～土 8:45～17:30	095-848-1222
高齢者虐待相談専用電話	月～金 8:45～17:30	095-827-6499
あじさいコール	夜間・休日	095-822-8888
中央総合事務所 地域福祉課	月～金 8:45～17:30	095-829-1429

認知症カフェ

参加費：無料
予約：不要

認知症のことや介護のこと
心配なことなど
お気軽にご相談できる集いの場です。



【お願い】

- ・発熱・体調不良がみられる場合は参加をお控え下さい。
- ・マスクの着用をお願いします。



まいたけ茶屋

【場 所】老人憩いの家 舞岳荘
長崎市手熊町 1291-4
【日 時】毎月第4火曜日
13:00～14:00

新型コロナウイルス感染拡大により
やむを得ず中止することがあります。

知っていますか？－元気なうちから手帳－

老後の生活や人生の最後について考えたり、家族と話し合うことは「縁起でもない話」として、なかなかきっかけが掴めないものです。

この手帳は、あなたが自分らしく生きていくことについて考えたり、また、ご家族・あなたの大切な方・信頼している方、あるいは医療・介護に関わる方と話し合うきっかけとして、ご活用いただけます。

第1章 わたしのこと

- ・かかりつけ医
- ・緊急連絡先
- ・好きなものや自分史などを記入

第2章 もしものこと

- ・介護
- ・最期に過ごしたい場所
- ・延命治療
- などについての希望を記入

第3章 わたしの人生のエンディング

- ・葬儀
- ・臓器提供
- などについての希望を記入



第4章 これからのこと

- ・これから取り組みたいこと
- ・家族や友人など大切な方へのメッセージなどを記入

第5章 お役立ち情報

- ・医療保険や介護保険で受けることができるサービス
- ・施設の種別
- ・各種相談窓口の紹介

令和2年度

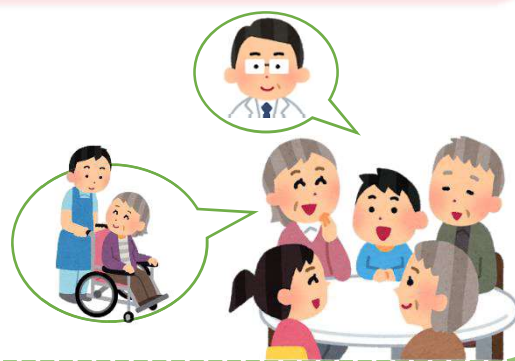
市政と暮らしの出前講座

「人生会議をしましょう」において説明の上、配布されます。

【出前講座のお問い合わせ・お申込み先】

長崎市広報広聴課 ☎ 095-829-1114

ご興味のある方は、
小江原・式見地域包括支援センターにも
置いてありますので、
ぜひお気軽にお問い合わせ下さい。



「弁護士」による無料法律相談会の開催

高齢の方・障がいをお持ちの方に関する相談であれば、相談内容は何でも構いません。ご本人だけでなく、ご家族や福祉関係者等の支援者からの相談にも対応します。

開催日：令和2年 **12/16**・令和3年 **2/17**

時 間：午後2時～午後4時 お一人30分程度

場 所：小江原・式見地域包括支援センター

予約制です

まずはお電話ください

☎ 095-848-1222



新型コロナウイルス感染拡大により、やむを得ず中止することがあります。