

# ゆうばえ



— 介護・福祉・医療の高齢者総合相談窓口 —

## 介護の悩み・不安 ありませんか？

お互いの負担を軽減できる、トイレ介助方法ってある？



介護保険を利用したい。どうすればいい？

父親が倒れた。介護をしなければならぬので仕事を辞めるしかないのかしら…



妻の介助をしていると、つい口調が強くなる時がある…  
いつか手を出してしまうかも

介護のために、年休を使い切ってしまった。何か利用できる制度があれば…



地域包括支援センターでは、介護や健康のこと、その他生活上で困ったことや心配事の相談を受け、必要な支援やサービスをご提案します。お気軽にご相談ください。

介護と仕事の両立でお悩みがある方は、**仕事を辞める前に**下記へご相談ください。厚生労働省の動画で介護休業等、支援制度が紹介されています。右QRコードからぜひご覧ください。



相談窓口：長崎県労働局 雇用環境・均等室 ☎ 095-801-0050

## よろず介護教室 を開催しました！

— 排泄の不安やストレスを解消し、抵抗なく使用できる用品を紹介します —

10月1日 小江原地区ふれあいセンターにて、よろず介護教室を開催しました。出口病院 介護福祉士 友永氏より排泄介助のポイントとコツを講話していただき、ベストケア時津 福祉用具専門相談員 吉野氏協力のもと、トイレ関連の福祉用具の紹介が行われました。みなさんの介護の疑問や迷い、不安の解決のヒントになるよう、今後も企画していきます。



当日参加できなかった方へ向けて、教室の内容をYouTubeで配信いたします。右記のQRコードからご覧ください。



# こんなこと ありませんか？

- 片足立ちで靴下をはく時よろけることが多い
- つまずきやすくなった
- ペットボトルの蓋が開けにくい
- 歩くスピードが遅くなった
- 疲れやすくなったと感じる



思い当たる人は  
要注意！

中高年期以降、着実に忍び寄る筋肉の衰え。そこで筋肉量の減少に歯止めをかけるか、何もせずに過ごすかが、健康寿命を決める分かれ道となります。将来、寝たきりにならず、活動的な毎日を過ごせるように、今日から筋トレを始めませんか。

# まずは 下半身の 筋力チェック！

① 両手を胸の前で交差させて椅子の前に立つ。



② できるだけ速いスピードで立ち座りを10回繰り返し、何秒かかったかタイムを計る。



年齢(歳)	男性			女性		
	初級レベル	中級レベル	上級レベル	初級レベル	中級レベル	上級レベル
60~69	14秒以上	9~13秒以上	8秒まで	17秒以上	9~16秒	8秒まで
70~	18秒以上	10~17秒以上	9秒まで	21秒以上	11~20秒	10秒まで

何もしなければ  
筋肉量は年に約1%  
ずつ減っている！！

10年後も20年後も  
ねたきりにならないために

今日から  
始めよう！

# 筋トレが 健康寿命を のばす

- 1日数回に分けて行っても構いません
- 週のうち2回休んでもOK
- 「テレビを観ながら」「立ったついでに」などちょっとしたスキマ時間に！

## つかまいスクワット

- 初級 10回
- 中級 20回
- 上級 30回

① 両足を肩幅に広げ、両手で椅子の背をつかんでまっすぐに立つ。



② 上体は真っすぐなまま、息を吐きながら、ゆっくりと膝を曲げていく。腰を膝の高さまで沈めたら、息を吸いながら①に戻る。



膝はつま先より  
先に出さない

## 座って膝伸ばし

- 初級 10回ずつ
- 中級 20回ずつ
- 上級 30回ずつ

① 深く腰を掛け、背すじを伸ばし、両手で椅子の座面をつかむ。



② 息を吐きながら、ゆっくりと片足を上げて膝を伸ばしたら、①の姿勢に戻る。左右の足で交互に行う。



何歳からでも 筋肉は強くできます！ 内面の筋トレを続ければ、足腰は若返ります！

[参考資料 今日から始める筋力トレーニング 長崎市 高齢者すこやか支援課]

# 元気なうちから 話そう 大切なこと



万が一のときに備えて、本人の大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるかについて、自分自身で考えたり、本人の信頼する人たちと繰り返し話し合う取り組みを、人生会議(ACP)といいます。



最期まであなたらしく生きるために、大切な人や家族と話し、思いを共有するきっかけにさせていただくために生まれた、長崎市オリジナルの「元気なうちから手帳」をご紹介します。

これからの生き方や希望について、自分で考え、また大切な人や家族、医療・介護にかかわる人達と話し合うためのきっかけづくりになる項目が詰まっています。



保健師 平辻由記子

「元気なうちから手帳」一部抜粋

- もしも、介護が必要になったら介護は誰にしてもらいたいですか？  
□家族( ) □介護職員 □その他( ) □わからない
- もしも、あなたが重大な病気になった場合、どうしたいですか？  
□病名も余命も告知してほしい  
□病名も余命も告知しないでほしい  
□病名は告知してほしいが、余命は告知してほしくない  
□その他( )  
□わからない
- 人生の最後を過ごしたい場所は、どこですか？  
□自宅 □施設 □病院 □その他( ) □わからない



11月30日(いい看取り・看取られ)は「人生会議の日」です  
家族で集まった時に、これからの事を話し合ってみませんか？



配布されます！  
サロン等で「人生会議」の出前講座も受けられます。



- いろんな治療はしなくて良いから 楽に過ごしたい
- 最後まで家で過ごしたい
- 延命治療はしなくていい
- 最後まで口から食べたいな
- 認知症になったら迷惑をかけないように施設で過ごしたい

- 配布場所
- 地域包括支援センター(市内20ヶ所)
  - 長崎市役所福祉部 地域包括ケアシステム推進室(市役所別館4階)
  - 長崎市包括ケアまちなかラウンジ(江戸町6-5江戸町センタービル2階)

気にしてみませんか？

# あなたの脳健康度

所要時間

30分

その場で  
結果が  
できます



するまでは不安  
だったけれど、  
やってみて良かった

ゲーム感覚でできて  
楽しかった



などの感想をいただき  
ました！

小江原・式見地域包括支援センターでは、自治会の集会場やふれあいセンターなどに出張して、脳健康度チェックを行っています。

専用のタブレットを使ってゲーム感覚で楽しむことができます。

自分らしくイキイキと過ごすには、  
体と脳の両方の健康が大切です  
脳健康にも目を向けてみませんか？



対象

当包括担当圏域（小江原中学校校区）にお住まいで、65歳以上の方

今年度 12月～2月の間、出張いたします！

4名以上の希望者、場所をご用意いただければ、出張いたします。ご相談ください。[担当：徳田]

## 認知症カフェ

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。



### ◆ まいたけ茶屋 ◆

参加費：無料  
予約：不要

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

30 200 7千  
10万 5

脳トレ等も  
しています♪

Q 全部を足すと  
いくつ？

・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。



## “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

