

# ゆうばえ



— 介護・福祉・医療の高齢者総合相談窓口 —



## 安心カード ご存じですか？



お一人暮らしの高齢者等が、救急搬送などが必要な際に、意思伝達が十分できない場合でも、救急隊が「安心カード」の健康情報や緊急連絡先を確認し、医療機関への搬送がスムーズに行われることを目的としています。

### 【対象者】

長崎市内在住の

- ・65歳以上の一人暮らしの高齢者
- ・避難行動要支援者等



### 【交付場所】

- ・最寄りの地域センター
- ・各総合事務所
- ・各地域包括支援センター



## 安心カードをもらったら…

### Step 1 /

- ・かかりつけ医
- ・かかっている病気
- ・服薬している薬
- ・緊急連絡先 等を記入します。



\*記入いただいた内容に変更や追加があれば、随時書き換えをしてください。

### Step 2 /

記入した「安心カード」を専用のプラスチック容器に入れて、家庭の冷蔵庫に保管します。



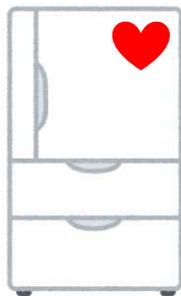
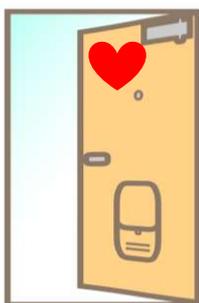
冷蔵庫の中

### Step 3 /

救急隊員への目印として

♥ シールを

- ・玄関の内側
- ・冷蔵庫の扉へ貼ってください。



かかりつけ医が分かり、現場でのスムーズな搬送や早期治療につながります。

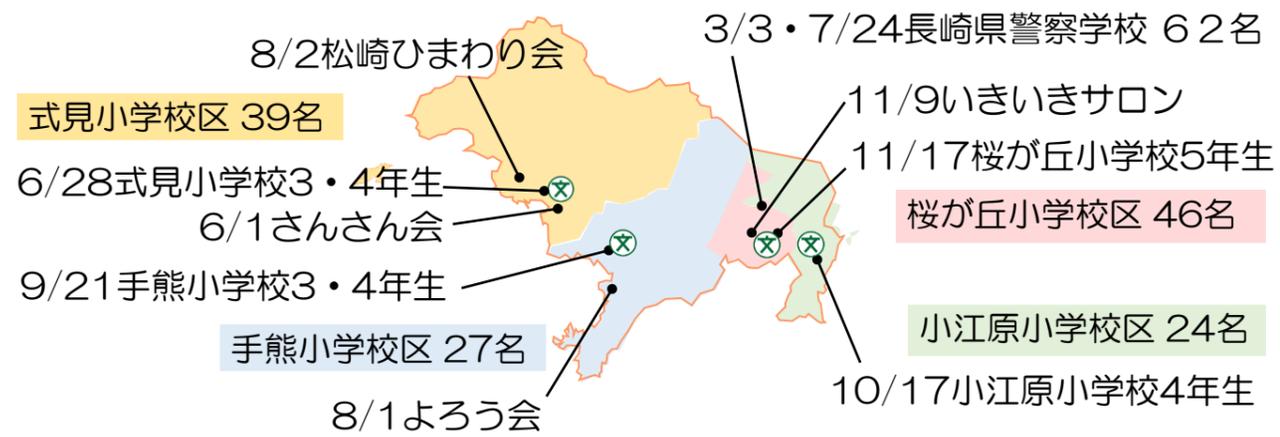


# 認知症に関する活動報告



2023年、私たちの地域に187人の認知症サポーターが誕生しました！

認知症サポーターとは…認知症の人や家族の応援者です。包括では認知症サポーター養成講座を実施しています。



より実践的な学びを…  
「SOS やさしい声かけて地域の見守りの輪をつなげよう！  
(声かけ体験)」を小学校で実施しました！

道に迷った高齢者（認知症の方を演じる関係者）へ声をかけ、支援するという模擬体験です。やさしい声かけて何だろう、何を話せばいいかな？実際に体験してみると気づく難しさもたくさんあったようです。近くの大人に助けを求め、大人が通報するところまでを実践しました。

## 9/26 手熊小学校3・4年生



1回目は緊張した様子もありましたが、2回目は反省も活かしてぐんと対応力がアップしていました。

## 10/26 小江原小学校4年生



ぼくたち、わたしたちも地域の一員！



2025年には65歳以上の5人に1人が認知症になる、と言われています。認知症の主な原因は加齢で、認知症は誰でもなりえる、とても身近なものです。

2024年1月に「認知症基本法」が施行される見込みです。認知症基本法は、認知症の人の人権や意思が尊重され、自分らしく生活できることをうたった法律です。自分や自分の身近な人が認知症になった時、どんな社会だったら暮らしやすいか？自分事として認知症について考えてみましょう。

# 心当たりありませんか？

## 知って防ごう 高齢者虐待

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。だれもが気づかないうちに不適切な対応につながる可能性があります。

- 良いことと悪いことをわかってもらうために、たたくなどしている
- 夜間の失禁防止のために、水分を控えさせる
- 一日に何度も同じことを言うため、無視してしまう
- 無断で本人の金銭を使用したり、制限をする
- 人前でオムツを替えたり、裸のままにする



# 虐待を防ぐために…

## ① 相談できる主治医をもちましょう

身体や介護について気軽に相談できるかかりつけ医をもち、普段から関係を築いておきましょう

## ②ひとりで介護を抱え込まないように

追い詰められることなく介護を続けるには、サービスや制度を利用することも大切です。担当のケアマネジャーや当包括までご相談ください。

## ③元気づちから介護のことなど 考えていきませんか

普段から気軽に話し合える家族関係づくりを心がけ、介護が始まる前から、介護される側とする側の考え方について話しておきましょう。

## ④地域で支え合いましょう

何気ないあいさつや励ましなど、地域の皆さんからの温かい見守りが、介護者の助けになります。

- ♡ 声かけ 日頃から地域であいさつを交わしましょう！
- ♡ 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
- ♡ 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

- ・ 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
- ・ 中央総合事務所 地域福祉課 月～金 8:45～17:30 ☎ 095-829-1429

# ごあいさつ



この度、12月末で小江原・式見地域包括支援センターを退職することになりました。5年6ヶ月間、大変お世話になりました。

振り返ると様々な経験をさせて頂き、充実した日々を送ることができました。来年は還暦を迎えますが、今後もどこかで?…介護支援専門員としての職務を続けていければ…とっております。皆様のご健康とご多幸を心よりお祈りしております。本当にありがとうございました。鶴留まゆみ

New!



11月21日から小江原・式見地域包括支援センターに配属されました、主任ケアマネジャーの岩永慎也です。

まずは地域のことをひとつひとつ勉強させて頂くことから始めたいと思います。町中で見かけた際には、お声をかけて頂ければうれしいです。



## 認知症カフェ

認知症について知り、相談できる集いの場です。どなたでも参加できます。お気軽にどうぞ♪

### 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2火曜日  
13:00~14:00

脳トして認知症予防に取り組んでいます♪

Q.どこが違うでしょう



\*悪天候により、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。

相談は無料です  
秘密厳守いたします



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)

