

高齢者の総合相談の窓口です 包括ふじしま

令和4年7月1日発行
第26号

鶴岡市藤の花一丁目18番地1
(ふじの花荘内)
☎78-2370

ご存知ですか？ SOS見守りネットワーク「ほっと安心」つるおか

認知症になると、判断力や記憶力が低下して道に迷ったり、自分の家がわからなくなってしまう場合があります。「ほっと安心」つるおかは、あらかじめその心配のある高齢者の情報を鶴岡市に登録しておくことで、実際に行方不明になったとき、検索に必要な情報を迅速に関係機関に提供し、早期発見・早期保護につなげる制度です。登録者を警察が保護したときに、早期に身元を確認し、いち早くご家族に連絡することができます。



どこシル専用QRコード見本

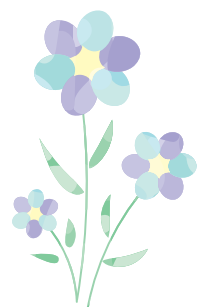
このQRコードを
読み込むと、
おおまかな流れが
見れます！

また、2年前より開始された見守りシール「どこシル伝言板」は、衣服等に貼り付けた専用QRコードラベルを発見者が読み取ると、瞬時に発見通知メールが届くシステムです。

ご家族で心配な方、気になるような方がありましたら、担当ケアマネジャーまたは包括ふじしままでご相談ください。

「認知症を理解する教室」が開催されました

誰にでも起こる可能性のある認知症について正しく理解し、不安を減らし今後の暮らしに備えるため、鶴岡市が定期的に開催している「認知症を理解する教室」が、県立こころの医療センター認知症看護認定看護師を講師に迎え、5月28日藤島ふれあいセンターで開催されました。



生活支援コーディネーターにゆ〜す



「いきいき百歳体操」実践の町内会を巡る旅 Part3

今回は「いきいき百歳体操」に取り組んでいる下川尻町内会、藤の花町内会、東堀越町内会のそれぞれの団体からのコメントを紹介します。継続は力なり！筋力を保つためには、週一度の体操が欠かせませんね。

令和元年度より始め、当初はテレビもなく「図表」にした順序により実施、その後「音声」のみで実施、昨年より「DVD」で映像を見ながら実施しています。毎週月曜日、午後から新型コロナウイルス感染防止対策を取りながら、昨年は年間延べ48回を数えました。体操終了後、皆で「片足立ち」を左右1分間と「かかと上げ」を追加で行い、その後「輪なげ」を和気あいあいのもと行い解散します。コロナ禍のため、以前のように茶飲みは行っていないが早く収束することを願っています。

年2回の体力測定も長寿介護課、包括支援センターの協力により実施され、効果が表れていると思います。今後も出来る限り継続し「健康寿命」を延ばすよう頑張りたいと思います。

前代表 佐藤一久さん

下川尻町内会



毎週水曜日の午前9時になると、老人車・自動車・自転車・徒歩など様々な交通手段で東堀越公民館へ会員が集まってきます。

「おはようございます！」の挨拶とともに9時30分から体操を開始します。

登録会員は現在25名。鶴岡市と町内会からの補助金と会員の会費で、体操に加え楽しい研修会やレクリエーション、お食事会を行い、会員の健康増進と親睦を図っています。美女(?)5人のお世話係が会の企画運営を行っていますが、体を動かし、笑ったり、おしゃべりしたりと、「ここに来ただけでボケ防止と元気になる！」との声に、体操をとおして、元気でいきいきした人を増やしたいと頑張っています。

代表 高橋幸子さん



藤の花町内会

令和元年7月から始めて3年目になります。町内会よりテレビを購入してもらい、ビデオデッキも寄贈していただき始めることが出来ました。毎週水曜日午後1時半から3時までの時間帯に実施しています。

コロナ対策として、マスクの着用、手洗い消毒、室内の換気を励行し、座席の間隔も十分取って行っています。最初に、片足立ちを1分間ずつ行い、次に「いきいき百歳体操」、「かみかみ体操」、「つるおか元気体操」と続きます。皆が集まるまでの時間や、途中の休憩時には、おしゃべりに花が咲きます。そして帰り際には「身体が軽くなっているの」と公民館を後にします。

昨年の町内会餅つき大会には、いきいき百歳体操メンバーの殆どが参加しました。これからも健康維持とコミュニケーション作りに、皆で楽しく続けていきたいと思っています。

代表 松本武子さん

東堀越町内会





こんにちは 保健師です！ 夏です。今年も熱中症に注意です！



暑い季節になると熱中症の話題になります。近年は温暖化の影響で日本の夏の温度も上がっており、コロナ禍でマスク生活が続いていることもあって、若く体力のある方でも環境や体調によっては熱中症になります。高齢になるともっと重症化しやすいので、十分注意しましょう。

高齢者が特に注意が必要なワケ

①体内の水分が不足しがち

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、身体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

②暑さに対する感覚機能が低下している

加齢により、暑さやのどの渇きを感じにくくなります。

③暑さに対する体の調整機能が低下する

高齢者は汗をかきにくい等、体に熱がたまりやすく、暑い時は若年者よりも心臓への負担が大きくなります。



熱中症予防には水分補給と避暑が大切！

～社会福祉士からのお知らせ～ 高齢者虐待がふえています！



高齢者虐待とは

介護をする人・親族・内縁関係にある人・知人などが、何らかの介護が必要な65歳以上の高齢者に対して行う行為のことをいい、身体的虐待、介護・世話の放棄・放任（ネグレクト）、心理的虐待、性的虐待、経済的虐待があります。

これらはすべて高齢者虐待です！

自覚や認識の有無は問われません！

- ☐ トイレや食事の失敗など、思いどおりにならないと叩く、怒鳴る、無視する
- ☐ 部屋に鍵をかけて出られないようにする
- ☐ 必要な食事や水分を与えない
- ☐ オムツや衣類を汚れたまま交換せず放っておく
- ☐ 本人の同意なしに、または無理やり同意させて年金などの財産を勝手に使う、土地などの財産を勝手に処分する
- ☐ ケガや病気があっても病院などに連れて行かない
- ☐ 人前でオムツ交換や着替えをして恥ずかしい思いをさせる、性行為を強要する など

まずは「相談」！！

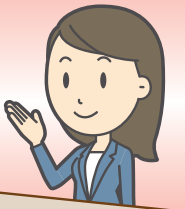
高齢者虐待かな？と思ったら

- 鶴岡市役所：25-2111（代表）
- 藤島庁舎：64-2111（代表）
- 鶴岡警察署：28-0110（代表）
- 地域包括支援センターふじしま：78-2370
- 各地区担当の民生委員

などに
ご相談ください！！



包括のケアマネジャーからお知らせ 今年度第1回目の鶴岡市家族介護者教室

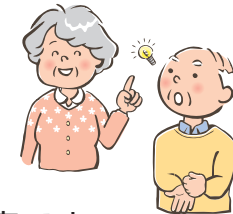


『来ば笑ちゃ介護のつどい』を開催します！

介護は一人ではできません。仲間を作り、誰かに話すことが大切です！自宅で介護している方、興味のある方、ぜひおいで下さい。

- 日時 7月12日（火）10時～12時
- 場所 藤島ふれあいセンター 和会議室
- 内容 介護のコツの講義・座談会など
- 料金 無料
- 申込 ふじの花荘 64-5880まで

昨年度大好評だったため、今年度も2回開催予定です



ひとりで
頑張らないことが
何より大事！

※昨年度の様子と参加者の感想（抜粋）です。



気持ちが軽くなりました。

勉強になりました。自分のことも考えられてよかったです。

体験談を聞くことが出来ておしゃべりタイム良かった。



初めての参加でしたが食事のことよく説明してもらえてよかった。

実際にミキサーで作ったりとわかりやすい講義でした。

実技もわかりやすく教えて下さりとても良かった。

他の参加者のお話が聞いて参考になった。



確認が必要です！

6～8月にかけて介護や医療に関する大事な証書がたくさん届きます

- ◆ 「介護保険負担割合証」
 - ◆ 「介護保険負担限度額認定書」 など
- ※届きましたら必ずケアマネジャーとサービス事業所に提示してください。



医療保険証も送られてきますよ!!必ず確認し、古いものと交換して1年間大事に使いましょう。

介護保険の申し込みや相談は包括支援センターが受け付けます。