

# たよれーるの日

【柏陽憩の家】【大町憩の家】を  
交互におじゃましています！

## 9月 身近な歯科医師による「健口教室」

9月は保健センターと共同企画で、15名の方が参加してくださいました。津田歯科の津田栄継先生に来ていただき、歯や口の健康についてお話していただきました。その後は、お口の機能チェックやかみかみ百歳体操の体験等も行いました。美味しく食べて健康で長生きするためには、日頃の「口腔ケア」が大切だと改めて感じました。



## 10月 今年こそは転ばん！福祉用具の出番！ ～秋の転倒予防教室～

10月はフロンティア佐藤さん（福祉用具専門相談員）に、転倒予防と福祉用具に関するお話していただきました。自分にあった杖の長さの測り方や使い方、歩行器や手すりなどの活用について、詳しくお聞きすることができました。



歩行に不安を感じたら「転ばぬ先の杖」で転倒を予防し、元気に過ごしたいですね！

## ～今後の行事予定～

日時	会場	行事名・内容
11月12日(木) 10:00～14:30 市民会館 9:50 集合	札幌 芸術の森	【家族介護者交流会】 内容：陶芸たまつくり粘土体験 昼食ビュッフェにて交流 対象：高齢者を介護している家族等 昼食代：1,620円 ※65歳以上は1,404円 申込み：たよれーる・みなみ（☎34-8467）
12月14日(月) 13:30～15:00	柏陽 憩の家	【たよれーるの日】 内容：認知症の理解と予防 講話と脳トレを予定しています 申込み：たよれーる・みなみ（☎34-8467）

# たよれーる・みなみだより

平成27年度  
秋号

〒061-1423 恵庭市柏木町 429 番地の 6 TEL34-8467 恵庭市みなみ地域包括支援センター

いい日 いい日  
11月11日は  
「介護の日」  
毎日  
あったか介護  
ありがとう

高齢化が進み認知症高齢者も増加する中、家族の介護をする人が増えています。今は関係なくても、いつ家族の介護をする立場になるか、介護を受ける立場になるかはわかりません。介護はだれにとっても身近なものです。介護者が追い詰められず介護生活が続けるためには、日頃から地域の方が介護について理解しサポートすることが大切です。

「介護の日」をきっかけに、介護について学んで話し合ったりすることで、私たち一人ひとりが、どのように介護に関わっていけばよいか、考えてみませんか。

### 平成27年度介護教室

#### 「認知症介護教室～明日の介護のエネルギーに～」

とき 11月26日(木) 13:30～15:00  
ところ 恵庭市民会館 2階 中会議室  
講師 認知症介護指導者 中村君代さん  
介護老人保健施設アートライフ恵庭 看護部長  
対象 家族介護をされている方  
または介護に関心のある方  
参加料 無料 ※先着30名  
申込み 介護福祉課 高齢者相談  
☎33-3131(内線1221)



また、介護生活が続けるには介護者が「がんばりすぎない」ことが大切です。時には心や身体を休ませたり、介護の大変さを話したりしてリフレッシュすることも必要です。裏面に「家族介護者交流会」のご案内がありますので、どうぞご覧下さい。

# 良い睡眠をとりましょう



## ◆年齢とともに睡眠も変化します◆

年齢とともに、体力が落ち老眼になり白髪が増えるのと同じように、“睡眠”にも変化が生じます（早寝早起きになる、睡眠が浅くなるなど）。加えて、体格や性格が違うように、睡眠にも個人差があります。「睡眠時間は最低〇時間」としづられず、目が覚めたら床から出て朝の時間を有意義に使いましょう。



## ◆良い睡眠を保つための生活習慣◆

- ① 室温や暗さなどの寝る部屋の環境を整える
- ② 午前中に日光を浴びる（体内時計をスイッチオン）
- ③ 起きる時間を決めて睡眠のリズムを整える
- ④ 3度の食事は規則正しくとる
- ⑤ 昼寝は30分程度（以内）にする
- ⑥ 決まった時刻（夕食前）に適度な運動をする

## ご報告 たよれーるミニ学習会 Vol.9

9月17日「地域ケア会議～はじめの一步～」と題し”たよれーるミニ学習会 vol.9”を開催いたしました。様々な関係機関から多数ご参加いただき、ありがとうございました。

少しかたいテーマでしたが、事例紹介やグループワークを通じ「地域ケア会議」のイメージがつかめましたでしょうか。地域ケア会議を実りあるものにするためには、皆さまの協力が必要不可欠です。今後ともたよれーるへのご支援・ご協力をよろしくお願い致します。

たよれーるミニ学習会も回を重ねること、次回で10回目となります。今後も皆さまに参加したい、参加して良かったと思われるテーマ考えていきたいと思っておりますので、是非ご参加ください。



# 高齢者虐待を考えてみませんか？

最近、ニュースなどで高齢者に対する虐待事件が取り上げられ深刻な社会問題となっています。今一度、高齢者虐待について考えてみたいと思います。

○高齢者虐待には様々な種類があります。

【身体的虐待】殴る蹴るなどの暴力、【介護・世話の放棄・放任】劣悪な環境で放置する、【心理的虐待】叱りつけたり無視をする、【性的虐待】性的な行為や強要をする、【経済的虐待】年金などを勝手に使う です。

○高齢者虐待の要因としては、介護疲れや介護の知識不足、認知症の問題、また高齢者や介護者の性格や関係性など様々なことがあり、それらが複雑に絡み合っると考えられています。虐待はどこにでも、誰にでも起こる可能性があります。

○虐待が痛ましい事件になる前に、「予防、早期発見・早期対応」が求められています。そのためには、まずは広く地域や関係機関のみなさんに、高齢者虐待について知っていただくことが大切だと考えております。地域で高齢者が安心して暮らしていくために、高齢者虐待について学んでみませんか。

たよれーるでは、「高齢者虐待の基本」について出前講座を行っておりますので、どうぞお声掛けください。



## たよれーる・みなみの担当地域

有明町 柏陽町 柏木町  
大町 中島町 北柏木町  
文京町 恵央町 美咲野  
牧場 幸町 盤尻 桜森

