

福山市北部地域包括支援センターだより

2024(R6)年 No.2

北部ケアマネ連絡会

福山市北部地域包括支援センターでは、北部圏域の介護支援専門員・介護関係事業者の資質向上と顔の見える関係づくりのため、毎月第3火曜日の午後に「ケアマネ連絡会」を開催しています。

7月16日、ケアマネと災害について学びました。ケアマネとして石川県へ災害支援ボランティアへ行った包括職員の話の聞きました。1月の災害から月日が経過し、私たちの生活の中であまり石川県の話を聞かなくなりました。しかし現地では、まだまだ十分な復興は進んでおらず、瓦礫の山が手つかずで残っている景色の中、介護が必要な方を避難所から次の行き先へ繋ぐ活動など災害時のケアマネの役割や発災前に準備することなどの話を聞きました。

8月26日、福山市の出前講座で手話について学びました。手話の歴史や手話は日々進化しているということも教えていただきながら、「病院」「介護保険」などの具体的な手話の伝え方も教えていただきました。

その他にも病院や介護施設の職員と一緒にグループワークを行うなど楽しくてためになる連絡会となるように企画をしております。今後も活動を継続し、介護支援専門員・主任介護支援専門員の質の向上と人材育成に取り組んでいきたいと思っています。



出前講座に行ってきました

9月7日、有磨交流館にて「認知症の基礎知識」についての出前講座を開催しました。有磨学区で行われる学習会の時、進行役を任された町内の代表の方々(21名)にお集まりいただきました。誰にでも起こりうることとして、時折、うなずきながら熱心に聴いていただきました。

認知症地域支援推進員から「認知症はいろいろな原因で脳の働きが悪くなったために様々な障がいがあり、日常生活に支障が出ている状態」ということ、認知症当事者の想いや、周囲の人たちが認知症の方にどう寄り添ったらいいのかを話しました。

認知症という病気と向き合うには、一人で抱え込まず、他の人に相談して関わっていただく事が重要です。信頼できる友人でも構わないのですが、公的な支援相談窓口もいくつかあります。その中の一つに地域包括支援センターがあります。認知症について、ちょっとした不安や心配な事がありましたら、地域包括支援センターにもご相談ください。

出前講座に行ってきました

10月26日、駅家学区福祉を高める会様より依頼があり、出前講座を開催しました。当日は午前と午後に分かれて行い、合わせて30名の方が参加されました。

介護保険制度と地域包括支援センターの紹介を簡単にさせてもらい、『電動カーに乗ってみよう!』というテーマで、福祉用具事業所より電動カーについての説明をしてもらい試乗体験を行いました。

最近、見かけることが増えた電動カーですが、交通ルール上は電動車いすと同様に**歩行者**として扱われます。自動車免許を返納した、長距離を歩けなくなった、自転車に乗れなくなった、このような高齢者の方にとって電動カーは介護保険制度の福祉用具貸与種目の対象にもなっており、利用を検討される方も増えています。高齢者の移動をサポートし、生活の質を向上させてくれますが、福山市でも電動カーによる死亡事故が起っており、使用ルールを守って運転することが大切です。

今回、参加者の方からは「実際に乗ってみると思ったよりスピードがある。」「操作に慣れるまでは難しい。」「今はおしゃれなタイプの電動車いすや電動カーがあって福祉用具も進化しているな。」など様々な声が上がっていました。電動カーを運転する方も自動車や自転車を利用する周囲の方も、電動カーについて知ることが皆様の安心と安全につながるのではないかと思います。

11月5~6日の2日間にわたり、万中集会所にて認知症サポーター養成講座を開催しました。19:30開始と遅い時間帯にも関わらず58名が参加され、「認知症について、知ろう!学ぼう!」のテーマで、当事者や家族の気持ち、認知症の種類や症状、対応方法などを学びました。質疑応答では、「一人で暮らしている。もし認知症になったらどうしたらいい?」「もの忘れの症状が出ている人はどんなサービスや施設を使えるの?」など日頃不安に感じていることや疑問に対し、次々と質問を投げかけて下さり、認知症への関心の高さを感ずることができました。

認知症への理解者が増えることで、当事者やその家族が安心して暮らせる町となり、もしご家族や友人が認知症に罹ったとしても、慌てず適切な対応ができると思います。認知症があってもなくても、住み慣れた場所で仲間と繋がり、自分らしく希望を持って暮らしていけるような地域を目指しています。

11月13日、宜山小学校の子どもたちを対象に出前講座を行いました。

内容は高齢者模擬体験及び福祉用具体験を実施しました。各体験の前には包括の職員が日常のあいさつの手話講座を行い、子どもたちも見よう見まねではありましたが、しっかり覚えようと真剣な表情で一つひとつの手話に集中していました。

その後は模擬体験、福祉用具体験の各ブースに分かれ、高齢者体験では社会福祉協議会より用意して頂いたおもりを両手につけて歩行をしたり、目隠しをしての移動で普段の動きよりも制限されてしまうことを学んでいただきました。福祉用具体験では福祉用具の事業所に協力頂き、歩行器・車椅子・電動カートを実際に使ってもらいました。「歩行器や車椅子は傾斜を上ったり下りたりするのが平地を進むよりも大変だ」という感想がロクに聞かれました。電動カートでは見る分と実際に操縦してみたら速さの体感が違ったようで、子どもたちも興奮気味に乗っていました。

今回の体験が、周りで困っている高齢者の方たちに対しての声掛けや接し方などを考える良い機会になればよいなと思いました。

家族介護者等支援交流事業

今年度から『家族介護者等支援交流事業』を各包括支援センターが主催で行う事になりました。事業は在宅で高齢者の介護を行っておられる家族の方を対象に、心身の負担の軽減を目的としています。今回は、以前介護をされていた方、これから介護をしていくであろう方も対象とさせていただきます。

今年度は、10月23日、『生涯美味しく食べるためにお口のことを知ろう』という演題で、猪原[食べる]総合歯科医療クリニック、歯科医師:壇上 由希子先生と言語聴覚士:渡辺 泉先生にご講演をいただき、11名の方が参加して下さいました。

内容は、歯の構造、歯周病、歯の欠損放置でどのようになっていくのか、嚥下に関しても食べるということはどういうことなのか等、お話をしていただき、嚥下体操なども皆さんと一緒に行いました。

講演後、講師も含め参加者同士の交流を行い、「自宅介護をしていた時、言語聴覚士さんにお世話になった。嚥下障害、意欲低下で寝たきり状態だったが笑わす事をしていたらリハビリに対しても前向きになり、4点杖で歩けるようになった。言語聴覚士さんのリハビリで少しでも言葉が出るようになり、介護する事は楽しかった。」「義歯が合わず食べられなくなり弱っていった。食事に時間がかかり1日2食しか食べられず体力低下、どんどん痩せて衰弱・・・歯って大事だと思った」「介護をされている方、された人のお話を聞いて良かった」等の感想をいただき、和気あいあいとした和やかな雰囲気ですべての事が出来ました。

また来年度も家族介護者交流教室を開催いたしますので、ご参加お待ちしております。

消費者被害に注意しましょう

消費者被害とは、消費者に一方向的に不利な契約や取引が行われる事を指し、消費者被害の種類は多様です。例えば不当なキャッチセールスや訪問販売、送り付け商法、投資詐欺、マルチ商法、アポ電(アポイント電話)等があります。

最近多いのが、「アポ電」と言われる、知らない電話番号から家族構成や資産状況を聞き出したり、相手を信用させたりする事を目的とした電話です。親族や警察官、役所や金融機関の職員を装う電話、テレビ局等のアンケートを名乗る不審な電話等、さまざまな事例があります。

**アポ電と思われる不審な電話には、
次のような対策を講じましょう**

- 知らない電話番号からの電話に出るのは慎重にしましょう。
着信番号通知や留守番電話機能等の録音機能を活用し、誰からの電話か分かっただけで電話に出る事でトラブルを避けられます。
在宅中でも留守電の設定しておきましょう。
- 会話から個人情報を知られます。家族構成や資産状況を聞かれたらすぐ電話を切りましょう。また家族を名乗る電話も一度切ってかけ直す事でトラブルを避けられます。
- 少しでもおかしいと思ったら、警察や消費生活センター(☎084-928-1188)に相談してください。



高齢者虐待

という言葉をご存じですか？ 高齢者虐待は施設で発生していると思われるかもしれませんが、実際は家庭で発生する件数のほうが多いです。高齢者虐待は誰もが当事者になる可能性のある身近な問題です。

◆ 高齢者虐待の内容

高齢者虐待の内容は、下記の5つに分類されています。組み合わせあって起こることもあります。

- ①身体的虐待
たたく、つねる、殴る、蹴る、やけどを負わせる、ベッドに縛りつける、手足を縛る、薬を過剰に飲ませる 等
- ②介護・世話の放棄・放任(ネグレクト)
水分・食事を十分に与えず、脱水状態や栄養失調の状態にする、劣悪な住環境で生活させる 等
- ③心理的虐待
怒鳴る、ののしる、悪口を言う、子ども扱いする、話かけても無視する、聞こえないふりをする 等
- ④性的虐待
わいせつな行為を強要する、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 等
- ⑤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、本人の年金や財産を無断で使用したり処分する 等

◆ 高齢者虐待を未然に防ごう - あなた自身や周りの人が虐待者にならないために -

- 介護に疲れを感じたり、認知症の人の介護に悩んだら、一人で悩まずに地域包括支援センターや担当のケアマネジャーにご相談ください。
- 高齢者虐待は、特別な人や特別な環境によってのみ発生するものではありません。介護の方法や認知症について理解を深め、介護保険サービスなどの利用できるサービスを活用しましょう。
- ささいなことでも、相談することが高齢者虐待防止の第一歩です。

◆ 高齢者虐待を早期に見よう - 地域での「気づき」が虐待の早期発見につながります -

- 高齢者虐待は、家庭や施設など閉ざされた環境で発生するため表面化しにくく、虐待をしている人、虐待を受けている高齢者双方にその自覚がないこともあります。
- 虐待は多くの場合、エスカレートし、被害が大きくなります。早期発見し支援していくことが大切です。

◆ 地域での協力、連携、見守りが不可欠です。

- あなたの周りに「虐待を受けているかも…?」と思われる高齢者はいませんか？
ちょっと気になるな、と感じた時は福山市高齢者支援課(☎084-928-1065)、
またはお近くの地域包括支援センターにご連絡ください。



出典：広島県医療介護基盤課、「地域で防ごう 高齢者虐待」、広島県HP。

<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/soshiki/54/1310367965082.html>。(参照2024-11-30)

地域包括支援センターは

地域で暮らす高齢者とその家族の介護、福祉、医療等に関する様々な相談を受けつけています。専門知識を持ったスタッフが連携し、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。「介護サービスを使うにはどうしたらいいか」「どこに相談したらいいのかわからない」「近所の高齢者の様子が心配」などの相談ごとは、まずはお近くの地域包括支援センターにご連絡ください。

福山市北部地域包括支援センター (本センター)

駅家町倉光435番地の2(府中地区医師会駅家保健福祉センター北館1階) ☎ 084-976-0071

福山市北部地域包括支援サブセンター駅家 (サブ駅家)

駅家町万能倉96番地の1(備後の里内) ☎ 084-977-0071

福山市北部地域包括支援サブセンター芦田 (サブ芦田)

芦田町福田189番地の1(飛鳥苑内) ☎ 084-950-0071