

# 河辺地域 包括支援センター社協だより

令和2年度版

～住みなれた場所で安心して暮らせる地域づくりをお手伝い～

## 河辺地域の人口

令和2年4月1日現在 人口 8,080人 高齢化率(65歳以上) 41.96%

## 地域の医療資源

病院医院3か所 歯科医院1か所 調剤薬局1か所 整骨院2か所

## 地域の介護資源

特別養護老人ホーム河辺荘・河辺荘デイサービス・河辺荘短期入所・介護老人保健施設シルバーケアセンター清遊園・清遊園通所リハビリ・清遊園短期療養介護・デイサービスおぐら・ショートステイおぐら・グループホーム野崎・小規模多機能型居宅介護はる風

訪問介護事業所：秋田市社協ホームヘルパー・グレイス

居宅介護支援事業所(ケアマネジャー)：河辺荘・清遊園・おぐら・秋田市社協河辺・せせらぎ

## 活動紹介

### 地域サロン



27か所のサロンがあります。血圧測定や介護予防等の啓発活動を行いました。

### ケアマネジャー研修会



東圏域のケアマネジャーを対象に研修会を開催しました。

### 地域ケアネットワーク会議



医療介護の多職種で高齢者の介護予防や自立支援の方法等について検討しました。

### 認知症サポーター養成講座



認知症の人や家族を地域で見守り支えるサポーター養成講座を開催しました、岡精組の皆さんです。



## 高齢者が尊厳を持って暮らせる社会に



長寿社会となった日本では、だれもが介護される可能性がある時代となりました。今般はコロナウィルス感染防止対策による外出機会の減少で、家庭内での精神的ストレスの蓄積や介護負担の増大、また経済的問題が要因となって、高齢者虐待につながるものが危惧されています。高齢者虐待は「悪意を持って」虐待をしているとは限りません。介護をしている家族が、心身ともに疲弊し自覚のないままに虐待をしてしまっていることも少なくないのです。高齢者もその家族も穏やかに暮らしていけるよう、地域の見守り、支えあいが必要です。

### こんなサイン見逃さないで

- 年金や収入があるはずなのにお金がないと訴える
- 前より表情が暗くなった
- お腹をすかせている
- 痩せてきた
- 認知症で徘徊するので部屋に閉じ込められている
- 本人の衣類や家から異臭がする
- 近所付き合いがなく訪問しても高齢者に会えない
- 昼間でもカーテンが閉まっている



Q サインに気がいたらどうしたらいいの？

A まずは、地域包括支援センターに通報・相談しましょう。

Q 相談・通報したらどんなことをするの？

A 地域包括支援センターの職員が確認を行ったうえで、必要があれば高齢者を保護します。

Q 面倒なことに巻き込まれたくないわ。

A 通報者を特定する情報については守秘義務で守られます。

「高齢者虐待防止法」により、高齢者虐待を発見した者は、市町村に通報するよう求められています。



## 地域での支えあいが大切です



日常的な  
声かけ

見守り

相談を  
すすめる

### 事例

Tさん（87歳女性）介護保険未申請  
同居する長男からのネグレクト（介護放棄）

地域の方から、「おばあさんの姿を最近見ないのでどうしているのか心配だ。同居する長男もいるが訪問しても出てこない。」と相談がありました。包括職員が訪問すると、Tさんは、物が散乱した室内で、横になっており悪臭が漂っていた。「身体が痛くて起きられず、お風呂にも入っていない」というが順序だてて話ができず、判断能力が低下しているようでした。息子は精神疾患があり誰にも相談していませんでした。

### 対応

介護保険の申請をして介護保険サービスの利用を開始しました。

また、認知症専門医を受診し適切に服薬をすることで活気が出てきました。デイサービスを利用し入浴を行うことで身体はきれいになり、歩くこともできるようになりました。自宅ではヘルパーと食事作りもしています。



# 「フレイル」に注意しましょう

新型コロナウイルスによる感染を恐れるあまり、外出を控えすぎて家に閉じこもっていませんか？  
1日中家に閉じこもり、動かない（生活不活発）毎日が続くと身体や頭の機能が低下し「フレイル（虚弱）」が進んでいきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵すると言われてています。

フレイルの予防には【運動・栄養（食・口腔機能）・社会参加】が大切です。

## 自宅でも出来るちょっとした運動で筋力の維持・向上を！

回数の目安は5～10回・1日2～3セットですが、無理せず自分のペースで行いましょう

### スクワット

肩幅程度に足を開き、  
ゆっくりと腰を落としていきます。  
膝の頭がつま先より前に  
出ないようにします。



### つま先立ち

安定したものにつかまりながら、  
出来るだけ高くかかとを  
上げます。



### 片足上げ

片足を出来るだけまっすぐ伸ばし  
ます。  
ゆっくりと元の位置に戻します。



### お尻上げ

仰向けに寝て両膝を立てます。  
「1.2.3.4.5」と声に出しながら数え、  
お尻を上げます。再び数を声に出し  
ながら数え下ろしていきます。



## しっかりと食べて栄養をつけましょう

- ・主食（エネルギー源：ご飯、パン、麺など）と主菜（たんぱく源：肉、魚、大豆食品、卵など）をしっかりとることで、筋肉や内臓の機能を維持することが出来ます。
- ・主食、主菜、副菜の揃ったバランスのいい食事をこころがけ、身体の調子を整えましょう。免疫力の維持にも役立ちます。



## お口を清潔に保ちましょう 食事はしっかりと噛んで、できれば毎日おしゃべりを！

- ・毎食後、寝る前に歯を磨きましょう。義歯の清掃もとても大切です。
- ・お口周りの筋肉を保ちましょう。食事は一日三食しっかりと噛んで食べましょう。意識的に会話を増やし鼻歌や早口言葉もおすすめです。

## 家族や友人との支え合いが大切です！

- ・外出しにくい今の状況だからこそ、家族や友人、ご近所同士で電話などを利用した交流を図りましょう。
- ・ちょっとした挨拶や会話、新型コロナウイルスに関する正しい最新情報の共有も不安の解消につながります。

## 河辺まるごと祭り「お元気カフェ」のご紹介



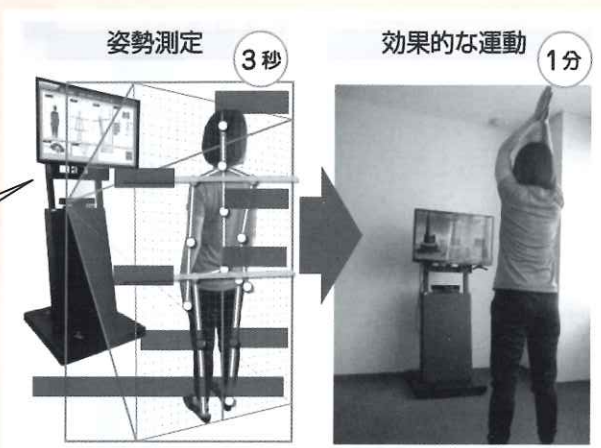
健康相談や体脂肪、血圧などの測定を行っています。  
楽しい機器もたくさんありますよ



下肢筋力の低下は  
転倒原因の一つです  
足指チェッカー

脳年齢チェック  
目と手を使って  
頭の年齢を簡易測定

TANO 姿勢をチェック!  
トレーニングを行うと  
姿勢が良くなります!!



### ☆職員紹介☆



主任ケアマネジャー・保健師、看護師・  
社会福祉士が地域に暮らす高齢者の  
みなさんを、介護、福祉、健康、医療など  
さまざまな面から総合的に支援いたします。  
どうぞお気軽にご相談ください。



お問い合わせ先



社会福祉法人秋田市社会福祉協議会

**河辺地域包括支援センター社協**

〒019-2625 秋田市河辺北野田高屋字上前田表66-1

河辺総合福祉交流センター内 TEL018-882-5565

秋田市社協HP <http://www.akita-city-shakyo.jp/>