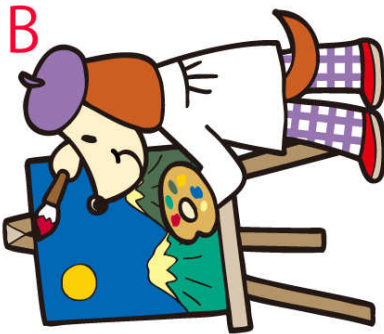
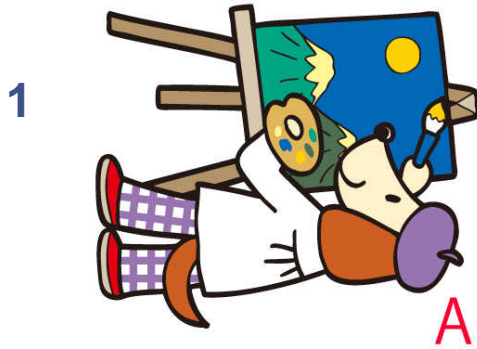


香寺包括だより

平成29年 第3号

やってみようコーナー

AとBの絵に違うところが3つあります。わかるかなあ～



権利擁護のコーナー

イライラして、
つい利用者に厳しい言葉に
なってしまう

仕事が
忙しくて
ストレスが
溜まる

さっきも
言ったでしょ!



セルフケアが
できず、
周囲からの
適切な
サポートが
得られない

イライラがつのり、
さらに厳しい態度に
なってしまう

どうして
分からないの!!



適切な
ストレス
対処が
できない
状態が
長く続く

いつか感情が爆発し、
それを利用者にぶつけてしまう

いいかげん
にしてよ!!!



介護者による高齢者虐待は、ある日突然起こるわけではありません。

『**ストレスが上手に対処できないまま蓄積**』され、その表れである不適切な行動が少しずつ増え、自覚のないまま、結果的に虐待を行っていることがあります。

上手く介護サービスを活用したり、適度な息抜きをすることが大切です。

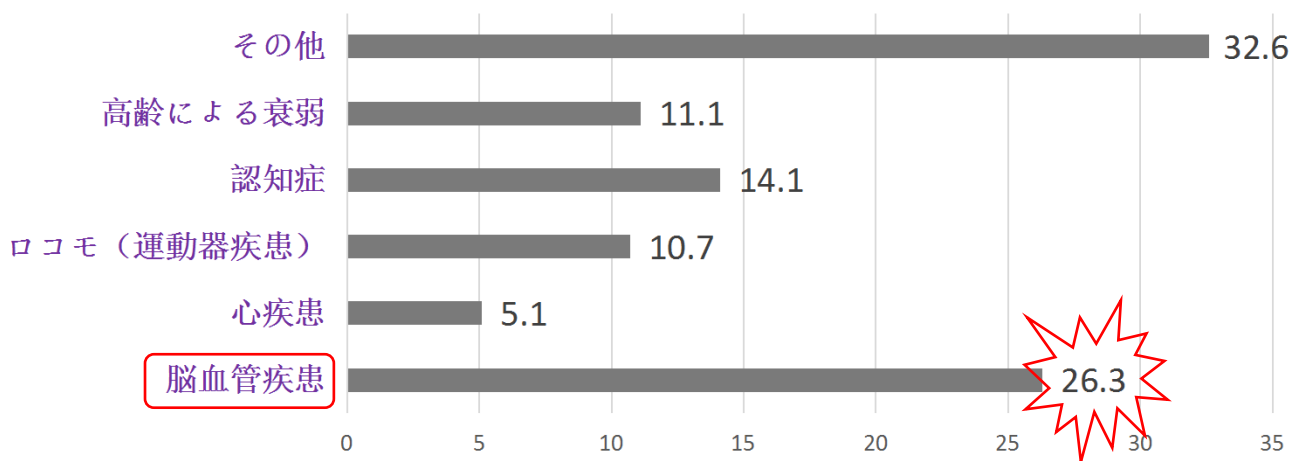
ストレスを感じたら、地域包括支援センターなど専門機関にご相談下さい。



看護師の平石です。このコーナーは私が担当します。

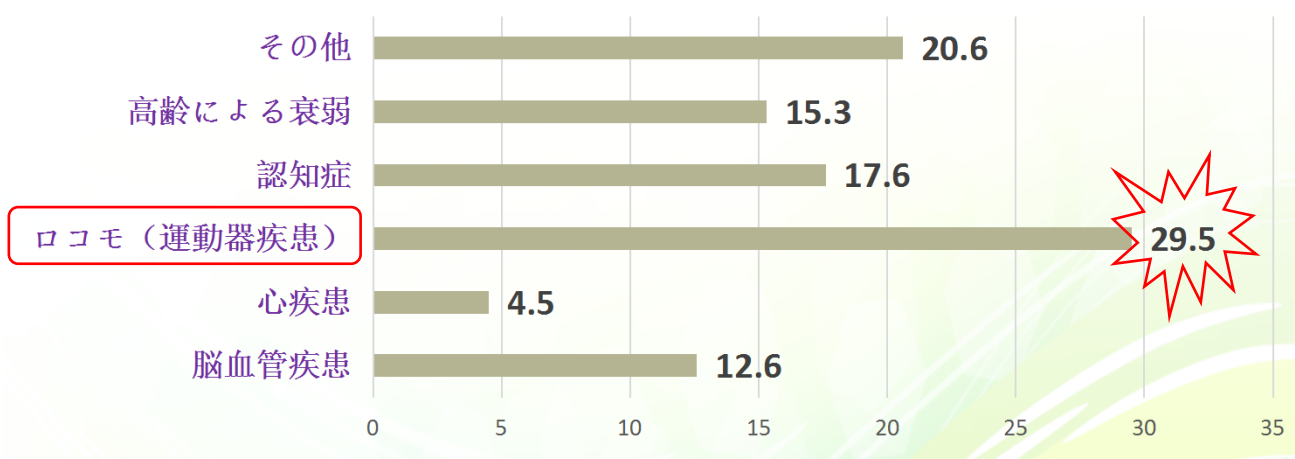
※ 男女別で、要介護になる原因を調べてみました

要介護の原因 (65歳以上男性) 厚労省H25年国民生活基礎調査 (%)



男性は、脳血管疾患が26.3%と高値で、4人に1人が脳卒中などにより要介護状態となっています。これは、高血圧や喫煙・飲酒などの要素が大きいようです。

要介護の原因 (65歳以上女性) 厚労省H25年国民生活基礎調査 (%)



女性は、ロコモ (関節、筋肉、骨などの疾患) による障害が要介護の原因として圧倒的に多いです。女性は男性に比べ、筋肉量が少なかったり、骨粗鬆症や変形性関節症などが多いのがその理由です。

「いきいき百歳体操」のグループが増えました。

22. りんどう「白寿」（藤ヶ台）

平成29年4月より活動開始。毎週木曜日10時より藤ヶ台公民館で実施しています。

昔から「敬老の日」には、健康と長寿を願って「りんどう」の花を贈ると喜ばれます。その中でも「白寿」という種類のりんどうがあります。

私たちは、このおめでたい名前をグループ名に据え、いつまでも明るく元気で、お互いを気遣える関係であり続けたいと願い活動しています。



23. 行重いきいき体操クラブ（行重）

平成29年5月より活動開始。毎週月曜日10時より行重集落センターで実施しています。

自治会を中心にメンバーを募り、男性参加者も多いグループです。

グループの目標は「自治会員全員」が参加できるような活動にしていこうとすることです。すでに、若い人も含め認知症講座も受講しました。いつまでも住み慣れた「行重」で健康に暮らせるよう活動を続けます。



今年度に入り、新しく2つのグループが立ち上がり、香寺町内では合計23カ所の「いきいき百歳体操、介護予防自主グループ」が活動することになりました。また、29年9月には「溝口ホームタウン地区」でもグループの立ち上げが予定されています。

自立した生活を継続（自助）し、地域住民同士の絆（互助）が深まるこの活動を、更に町内に広げることができればと考えています。

わが町の「いきいき百歳体操」グループ一覧

設立順	グループ名（地区）	実施日・場所
1	火曜クラブ（姫ケ丘）	火曜14時・姫ケ丘スカイホール
2	にこにこ会（青葉台）	月曜14時・青葉台ホール
3	加須美会（口須加院）	月曜10時・口須加院集会所
4	いきいきふれんど（混成）	水曜10時・健康福祉センター
5	和楽会（溝口ニュータウン）	水曜10時・自宅
6	香呂いき百体操同好会（香呂）	月曜10時・農業構造改善センター
7	ゆうゆう（相坂）	木曜14時・自宅
8	さくらんぼ（中須加院）	火曜13時半・いきがいセンター
9	はなみずき（南恒屋）	水曜9時・南恒屋公民館
10	さくら会（香呂南校区有志）	水曜13時半・いきがいセンター
11	ジム・シャンテ（溝口ニュータウン）	月曜13時半・ニュータウン集会所
12	いきいき百歳体操みぞぐち（溝口）	月曜9時半・溝口公民館
13	犬飼健康クラブ（犬飼）	火曜10時・犬飼公民館
14	コスモス岩部会（岩部）	月曜14時・営農研修センター
15	ハッピー相坂（相坂）	水曜14時・相坂公民館
16	健康体操なかでら（中寺）	月曜9時半・中寺公民館
17	中仁野にこにこ体操（中仁野）	水曜10時・中仁野西公民館
18	久畑実取会（久畑）	月曜9時・久畑集会場
19	Lively（田野）	木曜13時半・田野公民館
20	西野「いきいき会」（西野ケ丘）	月曜10時・香呂西野集会所
21	気楽会（広瀬北）	木曜9時・広瀬北公民館
22	りんどう「白寿」（藤ケ台）	木曜10時・藤ケ台公民館
23	行重いきいき体操クラブ（行重）	月曜10時・行重集落センター

認知症 担当

認知症の人が安心して
できる地域づくりの支援
をします

社会福 祉士

権利擁護に関する
支援をします

主任ケア マネジャー

介護や医療などサービ
スが地域で利用できる
ように支援します

保健師 看護師

介護予防や健康増進
の支援やネットワー
クづくりをします

介護予防 支援担当

介護予防プラン
を作成し、介護
予防の支援をし
ます



いつでも気軽に
相談して下さい!

高齢者に関する
さまざまな相談に対応します!

姫路市香寺地域包括支援センター
079-264-6399

【相談受付時間】

平日
午前8時35分 ~ 午後5時20分