

一人で抱え込まないで！

家族介護とストレス

全国的に、高齢者や認知症の方を介護されている方の割合は、配偶者が一番多く、次いで子、子の配偶者の順になります。

家族を介護することによるストレスは重く、さまざまな苦悩を抱えることにより高齢者虐待の事例が発生していることも事実です。

高島市の状況では、虐待を受ける方は女性の割合が高く、年齢としては75歳以上の高齢者の方、要介護認定を受けておられる方、認知症がある方等の割合が高くなっています。

原因としては、介護者が認知症の症状を理解できていないこと、介護によるストレスや、単身での介護で感じる孤立感が介護者を追いつめていることなどが考えられます。

市では、介護を一人で抱え込まず介護者同士が情報交換したり、気持ちのリフレッシュする場として家族介護教室を開催しています。

一人で抱え込まず、お気軽にご参加ください。

家族介護教室

高齢者を介護されている家族の方、過去に介護経験のある方。皆さんで情報交換をしたり、介護の知識や技術について学んでみませんか。

日時 7月31日(木) 11時～15時
場所 高島保健センター
内容 11時～ 情報交換
12時～ 昼食
13時～15時 講演「認知症の理解～食事について～」
講師 西村優子氏(認定看護師)

申し込み・お問い合わせ
7月29日(火)までに、各地域包括支援センターまでお申し込みください。お弁当(1,000円程度)を注文される場合は、併せてお申し込みください。午前または午後のみ参加も可能です。

すてきな作品をお待ちしています！

郵便またはEメールで、投稿者氏名・住所・連絡先を書き添えて投稿してください。(市民対象)作品は未発表のもので、応募は一人1点とし、作品や氏名には必ずふりがなをお願いします。★市民の方が対象です。応募数が多い場合は選考をさせていただきます。
▼次回締切 7月25日(金)必着(掲載は9月号)
▼投稿先 郵便→〒520-1592 高島市新旭町北畑565番地 高島市秘書広報課あて
メール→hishokoho@city.takashima.lg.jp



桜舞う 湖畔のえにし とこしへに
昼寝中 白いハンカチ 顔掛けるな！
石鹸玉 飛ばして空を ひとりじめ
植えこころは 食べこころほどに よく知らず
枝垂れ桜 鮮麗と優雅さ 日本一
山裾の 蝶を待つ時 安部のペア
幸せは 孫からももらう 母の日に
桜散り 湖面に浮かぶ 花筏
鯛焼きが まつりみやげに なってます
女房を 名指して呼びた ことはなし
夜更けにて 源氏平家の 乱舞哉
やせた分 心が太り 大丈夫
いさかいいも 喜びもなく 老二人
亡き母の 日傘のしみも 色あせて
真実は 何時の時代も 語られず
春祭り 稚児行列の 晴姿
桜咲く 琵琶湖に写り 見事なり
春耕や 祭りの余韻 持ちしまま
タンポポや 富士の裾野に 笑み含む
カラス鳴き 雲雀がさえずる 畑の道
句の香り 幸せの味 心花
おまつりに 子供みこしに せいぞろい
新緑は 心なごませ 目にもよし
白鷺や 鮎釣る人に 河岸譲る
ウインドー 写る姿に ハットする
散る花に 語りかけてる ひとり言
日差し避け 樹陰求めて 歩く俺
リトル比良 うぐいすの声に ささわれて
桜並木 久々ぶりの 親孝行
挨拶は 心を結ぶ 合言葉
ああ眠い 目覚まし鳴るが 起きれない
春風に 誘われコブシ 揺れる花
造幣局 思ふに進めぬ 通りぬけ
そよ風に 髪なびかせて 孫走る
初夏と云え 谷間に白く 名残り雪
新緑の 鎮守の杜に 大職
夕立ちに 川裾詣りの 想出が
つらい時 明治の母を 想い出し
屈伸で ポキポキ音する 木曜日

ウキウキと 気分さわやか 春の風
夏の夜 ほのかに光る 螢火か
東北に 満天の星 輝やけり
友の声 聞いて話して 勇気湧く
そよ風に 若葉さやさや 薄みどり
知事辞めて もつたいないと 思う今
豪胆に 春だ祭りだ 敵かに
花山椒 香り味わう 春の食
志那社 裏房八千 地すり藤
若宮祭 翁の舞いに 薄陽差す
代掻きに 田植に後期 高齢者
花散りて 我も老いたる 寂しさよ
人絶えて 葎簀無惨や 峠茶屋
入相の 鐘の音なし 日は高し
若き日は 箒に親しみ 今はなつかし
春嵐と 落ち葉掃きとの 根くらべ
小さきも 寄り添い咲けば 大輪に
夕涼み 今日も一日 恙がなく
三回忌 亡夫のありがたさ 身にしみて
七夕に 昔の出会いを 思い出す
ミニ菜園 あれもこれもと 欲を出し
そろそろと 体が年金 催促す
下駄箱に 嫁ぎしままの 蛇の目傘
野菜にも めぐみの雨で 笑顔が見え
夏来ぬと 天に声あり 揚げ雲雀
五月晴 空地一面 花手毬
五月雨や 青葉若芽の 気節なり
くちなしの 匂いとどけて 朝の庭
田んぼから 毎晩聞こえる かえるの歌
力合わせ カヌーチャレンジ 目指せゴール
ゆうらりと 殿様気分で 屋形船
安全を 軽く見ると 重い付け
亡き夫の シヤクナゲ一輪 ひっそりと
わあきれい 夏夜川面に 光飛び
母の日に 花よりケーキ おねだりし
消費税 8%で なづけられ
知事選に やつと出馬が ゲートイン
嬉しいな 貴方の川柳 見てまっせ
耳のアナ ありのままの声 聴き難し

募集 広告 広報誌
あなたの店や事業の広告を出しませんか？
ホームぺージ
「高島みてねっと！ウィークリーニュース」の最終画面に掲載主の社名表示付き！

認知症 みんなの笑顔で 支えよう！ みんなで理解 認知症

日常生活の手助けのポイントとは？



認知症が進むと、お風呂に入った後、服を着替えたり、食事をした後、トイレに行ったりといった生活の基本的なことにも手助けが必要になります。今までできていたことを失敗してしまうのは本人にとってもショックな出来事で、元気がなくなったり、やる気が低下したりする原因となります。周囲の対応としては、本人のプライドを傷つけないようにすることが大事です。

トイレの失敗を例に考えてみましょう

- ① トイレの場所が分からず迷って失敗する。
② 衣服を脱ぐのに手間取って失敗する。
③ 尿意や便意を感じにくくなり失敗する。

(具体的な対応の例)

- ドアを開けて明かりをつけておくなどトイレの位置をわかりやすくする。
○ 脱着に時間のかからない着慣れた服を用意する。
○ トイレの周期を観察して、前もってトイレに案内する。

このように失敗の原因を考えながら接し方を工夫することである程度、解決に結びつきます。
※排泄の失敗は身体の病気が原因のこともあります。本人が痛みなどの身体の異常を感じにくくなることもあるので、周囲の人が気にかけてあげてください。

北部健康いきいき応援センター
☎(22) 5101... 今津保健センター
☎(22) 0193... 地域包括支援センター
南部健康いきいき応援センター
☎(32) 4413... 安曇川保健センター
☎(32) 2520... 地域包括支援センター