

# ええまちみはらー本郷地域版ー 2月号

平成 27 (2015) 年 2 月 1 日発行

発行者：三原市社会福祉協議会 本郷地域センター

〒729-0414 三原市下北方 1 丁目 2-12 (三原市本郷福祉センター 2 階)

TEL : 0848-86-3607 FAX : 0848-60-6064

立春とは名ばかりの厳しい寒さが続いておりますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。今回は、「北方地区社会福祉協議会主催 いきいき健康教室」と「家族介護者支援ボランティアかたつむり」の活動の様子をご紹介します。

## 北方地区社会福祉協議会 いきいき健康教室

1月23日(金)、北方コミュニティーセンターで北方地区社会福祉協議会主催のいきいき健康教室が開催されました。いきいき健康教室は北方地区の高齢者の方を対象に2ヶ月(奇数月)に1回行われています。今回は高齢者相談センター大空と三原市社会福祉協議会の職員がお邪魔させていただきました。

まず、参加者のみなさんが順番に健康チェックをされている間、市社協職員より冬の健康管理についてお話させていただきました。厳しい寒さと空気が乾燥する冬季は、風邪、インフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が増えるため特に注意が必要です。みなさん日頃から体調管理には気をつけていらっしゃると思いますが、改めて正しい手の洗い方やマスクの着用の仕方、また入浴時の注意点についてもお話させていただきました。



そのあと高齢者相談センターの方と一緒に認知症予防のためのゲームをしました。右手と左手で別の動きをしたり、歌いながら手拍子をしたり体を動かしたりしました。同時に2つ以上のことを行うことは脳の活性化につながると言われています。「できたよ!」と言われる方もいらっしゃれば、考えれば考えるほど混乱してしまい、「難しいね~」と言われる方もいらっしゃいました。

最後に呼吸についてのお話を聞き、折り紙と綿棒を使って、風車を作りました。綿棒の両端を持ち車の部分に向かって息を吹くと、くるくると回ります。加齢に伴い呼吸器官も衰えてきますが、トレーニングをすることで鍛えることもできます。「この風車を使って、腹式呼吸を意識しながら息を吐くトレーニングをしてください」と高齢者相談センター大空の方からお話がありました。



頭を使ったり、おしゃべりしたり、美味しい昼食を食べたり、楽しい時間を過ごしました。これからもいきいきと健康で過ごすことができるように、市社協もお手伝いしていきたいと思ひます。

## 家族介護者支援ボランティア かたつむり

家族介護者支援ボランティア かたつむりは、ご家族を介護されている方への支援ボランティアです。リフレッシュできる場作り、情報交換の出来る場作り、お話し相手、その他問題・課題などの意見交換を持ち、在宅福祉の向上につなげていくことを目的に結成しました。主な活動として、毎月第3水曜日に定例会を行い、家族介護者との交流、勉強会、施設訪問、他団体との交流等を行っています。

1月の定例会では、特定福祉用具販売事業所の福祉用具専門相談員の方に来ていただき、福祉用具に関する勉強会を行いました。今回は特殊寝台(ベッド)や歩行器、入浴補助用具など、実物を持って来ていただきました。

まず、在宅介護の環境を整えるための制度について説明していただきました。その後、実際に福祉用具を見ながら使い方はもちろん、実際の事故事例についても説明していただきました。福祉用具は便利な一方で、使い方を間違えると怪我や事故を引き起こしてしまうおそれがあるため、安全を確認して使うことが大切であると言われていました。

定例会には、現在ご家族の介護をされている方や、この先ご家族の介護をするかもしれない方などが参加されています。実際にご家族を介護されている方は、いろいろな思いを抱えておられます。定例会では、勉強会で介護に関する知識を得るだけでなく、お互いの思いを話せる時間を大切にしています。関心のある方は、三原市社会福祉協議会 本郷地域センター(☎0848-86-3607)までご連絡ください。



今回見せていただいた特殊寝台(ベッド)は、背上げ機能、膝上げ機能、高さ調節機能がついています。例えば、高さを調節することで立ち上がりの動作を助けたり、介護者の腰への負担を軽減したりすることができます。



入浴補助用具の一部です。今回はシャワーチェア、入浴グリップ、浴槽台、滑り止めマットを見せていただきました。



シルバーカーにもいろいろなタイプがあります。前輪の動きが少ないものから、360度回転するものまで、様々です。