地域包括支援センタートピックス

きらり

海田町地域包括支援センター（保健センター２階）
☎821−3210　FAX824−0291

高齢者の介護、ひとり悩んでいませんか？

少子高齢化がすすむ中、高齢者の〝虐待〟が大きな問題となっています。

高齢者虐待が増えている原因の一つには〝介護者の心身の疲労〟があります。介護者の心ならずも虐待をしてしまった家庭では、認知症介護に悩むケースが多く見られます。家族からは「病気だと分かっているのについ大声で怒鳴ったり、手が出てしまう」と言う声が聞かれます。認知症は誰にでも起こりうる病気で、本人と家族双方にとって大きな負担となります。また、介護は長期にわたることも多く、家族だけで頑張っても限界があります。一人で抱え込まないで、福祉保健サービスの利用や専門機関・地域のネットワークを上手に活用しましょう。

「認知症の本人には自覚がない」は大きな間違い

認知症の症状に最初に気づくのは本人です。もの忘れによる失敗や、今まで苦もなくしていた家事や仕事がうまくいかなくなることなどが徐々に多くなり「何となくおかしい」と感じ始めます。

認知症になったのではないかという不安から、残った力で精一杯自分を守ろうと、関わりを拒絶してみたり、心配して抑うつ的になったり、周囲の人が自分をおとしいれようとしているのだと妄想的になるなど、ますますトラブルが発生します。認知症の人は何も分からないのではなく、認知症になった本人が誰よりも一番心配し、苦しんだり悲しんだりしています。

認知症介護をする家族の気持ち

家族は身内の認知症によって引き起こされる問題行動にどう対応してよいか分からず、とまどい、混乱し、否定する気持ちになります。さらには、ささいなことに腹を立てたり叱ったりします。早めに専門医の診察を受けたり、福祉や介護の相談をすることができれば、認知症への理解が増し、対応方法も分かってきます。

とまどいや混乱の時期をできるだけ早く通り抜け、認知症の人の「あるがまま」を受け入れられるようになるためには、介護者の気持ちの余裕が必要です。介護者の余裕は、認知症本人や家族に対する周囲からの理解や、介護サービスの適切な利用などによって得られると考えられます。

長続きする介護のポイント

1．周囲の協力を得よう！

一人で抱え込まず、家族や近所の人にも相談し、協力を頼みましょう。悩みや不安を理解してもらえ、心を許せる人がいると気分が楽になります。

2．専門職を活用しよう！

かかりつけの医師や保健師などの医療関係者、ケアマネジャーやヘルパーなど福祉関係者、地域包括支援センターや長寿保険課などの相談機関など、地域には多くの専門職がいます。介護の助言や手続きの方法を教えてもらえますので、まずは相談してみましょう。

3．いろいろな福祉サービスを上手に利用しよう！

介護保険制度や町の福祉サービスなどを上手に利用しましょう。適切に支援を受けることで、自分や家族のことにも目を向けられる「ゆとり」を持つことができます。

食べて　学んで　栄YO！

（えー　よ）

第７回　安芸地区地域活動栄養士会の巻

このコーナーは……
海田町でどのような「食育」が行われているかを紹介するコーナーです。町内のいろいろな食育現場から発信します！

～安芸地区地域活動栄養士会とは？～

海田町・府中町・坂町・熊野町を中心に活動している栄養士の団体です。月に１回研修会を行い、食を通して地域の皆さんの健康づくりの役に立てるよう活動しています。現在の会員は18名です。

～私たちの活動を紹介します～

「食育出前講座」を実施

平成17年度から、幼稚園・保育園などで、園児や保護者に「食」の大切さを伝え、「食」に対する正しい知識を広く身につけてもらうことを目的に、「食育出前講座」を実施しています。

大型紙芝居やエプロンシアター・パネルシアターなどを使って、わかりやすく楽しい食育を行うほか、調理デモンストレーションを行い、家庭でも作れる簡単料理やおやつを紹介しています。

▶食育出前講座は随時受付中です！

ピーマンのじゃこ炒め

【材料】（４人分）

ピーマン	１袋
ちりめんじゃこ	20g
サラダ油	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1

【作り方】
①ピーマンは細いせん切りにする。
②フライパンにサラダ油を熱し、ピーマン、ちりめんじゃこを炒める。
③酒を加え、ピーマンがしんなりしたら、砂糖としょうゆで味付けしてできあがり。
※お好みでごまをふって。

ピーマンが苦手なお子さんも、ピーマンが食べられる!?
魔法のレシピです♪
22年度の食育出前講座で紹介し、好評となりました。

～安芸地区地域活動栄養士会の熱いおもい♥～

「おいしいがいっぱい。心も体もうれしいな！」をモットーに、楽しい食育を目ざしています。

栄養士の団体として、正しい情報をお伝えし、地域の皆さんの健康づくりに役立てるよう頑張ります！

管理栄養士・栄養士の資格を有する人で当会の活動に興味のある人は、問い合わせてください！

食は“人を良くするもの”６月は「食育推進月間」

海田町では、食育推進計画を策定し、「食」と人の輝きづくりを基本理念に掲げ、さまざまな分野の関係者が連携をはかり、町民運動として食育の推進に取り組んでいます。

毎年、食育担当者による海田町食育推進ワーキング会議を開き、町で取り組む共通テーマを決めています。今年度のテーマは「安心していただきます！」です。

問い合わせ：保健センター　☎823−4418　FAX823−0020

★毎月19日は食育の日★