

令和2年度 介護教室の風景

♥介護教室開講式



(一財)延岡市高齢者福祉協会
代表理事 渡部恭久より挨拶がありました。

♥①延岡市の現状・自立支援の取り組みについて / ②介護保険制度のしくみについて

これからはずっと介護保険を使い続けるのではなく、元の生活に戻れるようにするために介護保険を利用するという視点が必要で、自立支援や重度化防止の取り組みとして「地域包括ケアシステム(まちづくり)」を地域で積極的に進めていくことが、これからの柱であることを学びました。



♥身体と心と健康づくり ～支える人のストレスを緩めるために～

自分のストレスに気づき、自分にあつたストレス対処法を知っておくこと、そしてまず、自分の話を聞いてもらえる相手や相談場所を持つておくことが支援を続けていくために大切なことで、ストレス過多により脳疲労を起こすことにもなるのだと、脳を休めるための呼吸法なども教えていただきました。



♥介護基礎技術を学ぼう!!

介護を受ける方の自立を促し、介護する方・介護を受ける方、双方の負担を軽減する介護方法について実際に体験しながら学びました。「脱健着患(だっけんちゃっかん)」＝身体に麻痺(まひ)や痛みのある人が衣服などを着脱する際の原則で、患部のある側から着て、健康な側から脱ぐようにするということ。これ、覚えておくと良いですよ！





♥令和元年発足📍権利擁護センターから現状報告とお知らせ

成年後見制度とは認知症・知的障がい・精神障害などによって判断能力が低下した方の「権利」を守るために援助者(成年後見人)を選ぶことで、本人を「法的」に支援する制度のことですが、まだ市民の認知度が低いため利用方法等の広報活動に力を入れていかなければいけないとのことでした。



♥介助される時のポイント、リフレッシュ体操、他

筋肉や骨のこと・歩行量の多い人は様々な持病が少ないことなど、運動の効果について勉強しました。

運動+栄養摂取を同時に行うことが大切で運動後の1時間以内が筋肉合成のゴールデンタイムであり、筋肉をつけることで転倒防止に繋がり、健康維持の第一歩だということ学びました。



♥様々な福祉用具の紹介と使用方法

浴場用介護用品・車椅子・介護ベット・シルバーカーの4つのブースに分かれ、用具の機能や使い方などについて説明を受けました。手で触れて、質問を投げかけて、試乗してと、思い思いに有意義な時間を過ごすことができました。

—浴場用介護用品—



—介護度によって使い分けできる多種多様な車椅子の説明—



—介護ベットの使用方法や移乗グッズ等の説明—



—用途に応じて使用できるシルバーカーの説明—



♥スリーA方式による物忘れ予防に挑戦

スリーAとは「あるく・あたまをつかって・あきらめない」の3つの頭文字(あ→A)から名付けられたそうで、このことを基本において人と接することが一番の認知症予防になり、また笑うことは良いことばかりで、元気に笑うと脳が活性化するのだそうです。



頭では簡単そうに思えても、やってみるとなかなか🧠できないゲームは脳の活性化に繋がるとのこと。



「笑うことは良いことばかりですよ!」と小池先生より教えられ、大きな声をだして笑ってみました。



各教室とも、それぞれにとっても良い内容であり、また毎回平均 25 名、参加者総計 150 名という多くの皆様に参加いただき、今年の介護教室を終えることが出来ました。心よりお礼申し上げます。

来年もよりよい教室を開催できるように努力して参りますので、どうぞ宜しくお願い致します。

〒882-0055 延岡市山下町 1 丁目 7-9
一般財団法人延岡市高齢者福祉協会
介護教室開催事業 担当：森重
TEL 21-6675 / FAX 21-6683