

令和3年度 介護教室の風景

◆介護教室開校式



高齢者社会を迎え、誰もが介護する立場、される立場になる可能性が高まっています。これからの社会情勢に対応できるように、基本的な介護知識や技術を学びましょう。

コロナ禍での開催となるため、感染拡大予防には十分に注意を払い、参加者の皆様にもご協力頂いて進めていきます。どうぞ宜しくお願い致します。

一般財団法人 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自立支援の取り組みについて

延岡市健康福祉部 健康長寿のまちづくり課

地域包括ケア推進係 井上 貴博氏より



延岡市の高齢化率が年々増加していることを踏まえ、高齢者が最後まで住み慣れた地域で自立した生活を送るための取り組み「地域包括ケアシステム」について説明がありました。市内各所で行われている自立支援・重度化防止に向けた介護予防の取り組みについても学ぶことが出来ました。その中には当協会が、平成3年4月より開始した事業！介護予防のための教室「ケアアプリのべおか笑む笑む」の紹介もあり、受講者の皆さんも興味深々にメモを取る姿が目につき嬉しく思いました。

②気になる施設の料金!!

岡富地域包括支援センター 所長 吉高 千賀氏より



自宅での介護が厳しくなった時、誰もが気になるけれど、なかなか聞けない施設に係るお金の話。「施設」と一言でいっても、個人の入居目的や身体的状況・介護度などで入居できる施設や料金も違ってくるとの話でした。自分一人で施設を探すことはすごく大変なので、担当ケアマネージャーや地域包括支援センターに相談して下さいとの事でした。

介護うつにならないためのメンタヘルス

人財科学研究所 心理カウンセラー 工藤 智徳氏より



介護を続けていくために自分をケアする方法や考え方を学びました。まず、自分のストレスに気付くこと。そして、そのストレスへの対処法を知っておくこと。いつでも相談できる周囲の人とつながっておくこと。

次にあげる「二つの力」を備えていれば、ある程度の試練に打ち勝てるのだと…

- ❁ 復元する力「レジリエンス」 … 心が折れないために常にポジティブ思考でいるのではなく、一旦は落ち込んでも、いつまでもマイナスな感情に影響を受けない力を育てること
- ❁ 心の境界線「バウンダリー」 … 自分は自分、人は人!というように、相手と自分の間に価値観や感じ方の境界が引けていること

自分一人で決して抱え込まずに、ストレスへの対処法を活用したり、リラックスするための呼吸法「鎮静呼吸法」(腹式呼吸)を取り入れてみて下さい!と呼吸法も学びました。

排出ケアとオムツ交換について

(株)カクイックスウィング 浮島 和彦氏より



排泄や排便のメカニズムから、高齢者の実態。尿失禁のタイプから想定される原因について…
排泄ケアで何に困っているのか?どんな身体的理由でオムツが必要なのか確認することでオムツ選びも楽になるとのこと。オムツとパットの併用はO.K!! でも、重ね過ぎるのはやめて下さいね。重ね過ぎによる弊害もあり、弊害から始まる病気もあるのですよと教えていただきました。

【重ね過ぎによる弊害】

- ・通気性が悪くなる
- ・漏れる原因
- ・保つ版と股関節を固定し動きができなくなる

【弊害から始まる病気】

- ・尿路感染症
- ・床ずれ
- ・栄養障害
- ・肺炎
- ・拘縮
- ・睡眠障害
- ・認知症

❖「健康寿命をのばす食事とは？」～毎日の食事のできること～

宮崎県栄養士会 県北栄養ケアステーション 管理栄養士 上杉 奈穂氏より



日常生活が制限されることなく生活できる期間のことを「健康寿命」といい、健康長寿であるための3つの柱は「栄養」「身体活動」「社会参加」であると教えていただきました。栄養バランスを考えて、特に「タンパク質」をしっかり摂取することが大切なことで、1日のタンパク質摂取推奨量は20代も70代も同じ量だそうです。「私は高齢になったから、そんなに量を食わなくて良い!」という考えは間違いで、バランス良くしっかり食べる事が元気の源なのだと分かりました。

※「シニア世代のおうちごはん!」と題して調理実習を予定しておりましたが、コロナ感染拡大予防の為、講話へ変更となり、参加者から残念な声が多数ありました。
令和4年度には、コロナの終息を願って、調理実習が開催できることを祈っております。

❖福祉用具を利用して疑似体験しよう

(株)宮崎ヒューマンサービス 福祉用具専門相談員 牧田 健児氏、他職員8名

☆ベッドでの移乗事に便利なグッズ説明



最新マシン「HUG」ハグ



☆車椅子の種類と使用説明



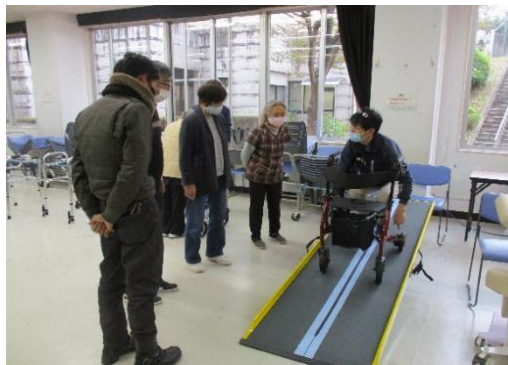
体験して乗ってみました



☆室内での簡易手摺の紹介



☆歩行器の種類と利用説明



☆お風呂場での座椅子、手摺、敷マット、底上げ台などの説明



介護保険で福祉用具貸与として認められているのは13種類に限られており、そこから更に介護度によっても「借りれる」「借りれない」がありますので、誰でも・何でもレンタルできるという訳ではないそうです。では、どの介護度になれば何でもレンタルできるのか？ その線引きとなる要介護度が「要介護2」となっているそうです。しかし、要支援・要介護1であっても医師などが必要と認めた場合は利用可能となるとのこと。

※利用の際には、分からない事ばかりなので福祉用具専門相談員へ安心して相談して下さい!との事。

福祉用具専門員がたくさんの福祉用具の中から「コレ!!!」という商品を選定してくれます。

健康づくりは健口づくりから

みらいデンタルクリニック 院長 竹尾 保孝氏より



おいしく食事をする、家族や友人と会話を楽しむなど、毎日を生き生きとくらすために、歯と口腔(こうくう)の健康は欠かすことができません。また近年では、歯と口腔の健康が全身の健康に深く関わっていることが分かってきたのだと言われました。健口づくりに取り組むことで、不健康な期間を短くし、健康寿命を延ばしていくことが大切です。歯周病が糖尿病に影響していることや、口腔機能の向上が要介護状態の悪化を予防するものとして期待できるとの事。全身の健康につながる歯と口腔の健康づくりの方法をいくつか教えていただきました。

【歯周病が全身に及ぼす影響】

感染症 心内膜炎・狭心症・心筋梗塞・糖尿病・脳卒中・脳梗塞・低体重児出産・早産・認知症・肺炎

受講を終え、皆さんも自分の歯と口腔の健康の大切さについて考えるよい機会になったと思います。

高齢者疾患の見極め方

岡富地域包括支援センター 保健師 吉留 里美氏より



高齢者に多い疾患で約4割を占めるのが「脳梗塞」なのだそう。その脳梗塞の原因は「脳」「頸動脈」「心臓」が関係していて、主な症状としては ○片側のしびれ ○顔がゆがむ ○言葉がうまく喋れない どれか一つでもあればすぐに病院を受診すること！「遠慮する事なく迷わず救急車を呼んで下さい。その方が対応が早く安心です」とのことでした。他には、虚血性心疾患(心筋梗塞・狭心症・虚血性心不全)や糖尿病も怖い病気として考えられる。

心臓病には精神的ストレスも関係してくるそうで、ストレスを避ける方法も身につけると良いそうです。糖尿病で一番怖いのは合併症で3大合併症として(糖尿病網膜症・糖尿病腎症・糖尿病神経障害)があげられます。基本的に糖尿病は生活習慣病が関係していて自分の生活習慣(食事・運動・喫煙など)を見直すことが大切ということでした。

◆認知症ケアに必要な知識を学ぶ ～認知症サポーター養成講座～

岡富地域包括支援センター 看護師 谷口 和美氏より



「認知症!」と、よく最近には耳にしますが、この講座を受けて認知症の奥深さに直面しました。

認知症とは … いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったりして、脳の司令塔の働きに不都合が生じ、さまざまな障害が起こり、生活する上で支障がおよそ約6ヶ月以上継続している状態を指す。

☆認知症を引き起こす主な病気

・アルツハイマー病 ・レビー小体型認知症 ・前頭側頭型認知症 ・脳血管性認知症 ・その他

☆認知症の症状

- ①記憶障害 脳の一部が壊れ、その働きを失うと、覚えられない、すぐ忘れるといった記憶障害が起こる
- ②見当識障害 現在の年月や時刻、季節感の感覚が薄れたり、道に迷ったり、遠くに意味なく歩いて行こうとする
- ③理解・判断力の障害 考えるスピードが遅くなり、二つ以上のことが重なるとうまく処理できなくなる
いつもと違う出来事で混乱しやすくなり、目に見えないしくみが理解できなくなる
- ④実行機能障害 計画を立て、段取りができなくなる
- ⑤その他 感情表現の変化など、認知症になるとその場の状況が読めなくなる

認知症の早期発見、早期受診・診断、早期治療は、その後の認知症の人の生活を左右する非常に重要なことです。

認知症はどうせ治らないから医療機関にかかっても仕方ないという誤った考え方は改めましょう。

認知症の方の取る行動には意味があるのだそうです。かかわる人の心構えとして「さりげなく自然に!!」が一番の支援になるという事、そして『こころのバリアフリーと「人間杖」』が認知症の方には必要だという事を学びました。

各教室とも、それぞれにとっても良い内容でした。、

また毎回平均 27名、参加者総計 215 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
介護教室担当：森重 / 有働
TEL21-6675 / FAX21-6683