



「こもれび」は、要支援・要介護認定を受けている方とその介護者の方に向けた情報誌です。寒い日が続きますが、お体に気を付けてお過ごしください。



こまめに続けて

## お家で筋力アップ体操

寒さから出かけることがおっくうになっていませんか。

冬は運動不足から筋力が低下してしまったり、日常生活にも影響がでてしまうことがあります。

家の中で身体を動かすことで血流がよくなり身体も温かくなったり、筋力も鍛えられます。

座ったままで隙間時間を利用して、行ってみましょう。

### ストレッチ

※一つの動作を、息を吐きながら15～20秒伸ばす

#### ① 背伸びの体操



両手を組み  
上へ背伸び。  
足は床に着ける。

#### ② 脇腹伸ばし



右手で左手首を掴み、  
右側へ引っ張る。  
反対側も同じように。  
※左右差がある場合は  
硬い方を多めにしま  
しょう。

### 筋力アップ

※1セット4～8回（呼吸を止めずに行いましょう）

#### ① 内ももの体操



ひざを90度に曲げて床に座り、  
ひざでクッション（またはボール）を  
はさんで押しつぶす。

#### ② 片足上げ・ひざ伸ばし



座った姿勢で片足のつま先を上に向けたまま、かかとを  
押し出すようにひざを伸ばし、そのまま5秒静止し、  
ゆっくり元に戻す。反対の足も同じ回数しましょう。

私が買い物に行っている間、家で一人にするのは心配だわ。誰かに話し相手をしていて欲しいなあ。

1時間でいいから、一人でゆっくり休みたいなあ。



## お宅を訪問し、認知症の方のお話し相手をしています

### やすらぎ支援事業をご利用ください

- 【目的】 認知症の方を介護されているご家族の介護負担の軽減を図ります。
- 【事業内容】 認知症や傾聴に関する専門の講習を受け、支援員として市に登録した **やすらぎ支援員** がご家庭を訪問し、**お話し相手や見守りをするサービス** です。（支援員の訪問時および退去時は、ご家族の立会いを要します。）
- 【対象者】 軽度認知症のある、おおむね65歳以上の方を介護されているご家族
- 【利用料】 1時間100円
- 【利用時間】 ・月～金曜日 午前9時～午後5時（土日祝日、年末年始は含みません）  
・1日3時間 週6時間まで
- 【申込窓口】 ・お住まいの地区の地域包括支援センター  
・1日3時間 週6時間まで
- 【お問合せ】 上田市役所高齢者介護課



## セルフチェックで認知症を早期に発見

- 数分前、数時間前の出来事をすぐに忘れる
- しまい忘れや置き忘れが増えて、いつも探し物をしている
- 昔から知っている物や人の名前が出てこない
- 日付や曜日が分からなくなる
- 慣れた道で迷うことがある
- 手続きや貯金の出し入れができなくなる
- 調理の味付けを間違える・掃除や洗濯がきちんとできなくなる
- 身だしなみを構わなくなる・季節に合った服装を選ぶことができなくなる
- 怒りっぽくなる・イライラ・些細なことで腹を立てる

（厚生労働省ホームページより抜粋）

質問項目は認知症の症状の例です。複数の項目が当てはまる場合は、かかりつけ医や専門の医療機関に相談してみましょう。  
また、上田市では健康づくりのきっかけとして、現在のあたまの健康状態を数値化する「**あたまの健康チェック**®」も実施しています。

【お問合せ】 上田市役所高齢者介護課またはお住まいの地域包括支援センター





R4年8月と11月に

「本人ミーティングうえだ」を開催しました!



本人ミーティングとは

認知症の方、もの忘れがあり悩んでいる方が集い、自らの体験や希望、必要としていることを語り合い、これからのよりよい暮らし、暮らしやすい地域のあり方を一緒に楽しく語り合う場です。パートナー（ご家族や支援者）同士で話をする場も設けています。

<パートナーのミーティングの様子>



参加者からは「皆さんに会えて元気が出た。」「また開催してほしい!」との声がありました。

「自分の思いを聞いてほしい。分かってくれる人や仲間に出会いたい。世話になるだけではなく役に立ちたい。」等の気持ちがある方同志で集まって楽しく語り合いませんか。今後も開催を予定していますので、ご興味がある方は高齢者介護課までお問い合わせ下さい(パートナーの方の参加も可能です)。



お気軽にお問い合わせください

上田市役所 月～金曜日 8:30～17:15 (祝日除く)

高齢者介護課		大手1-11-16	☎23-5140
丸子	高齢者支援担当	上丸子1612	☎42-0092
真田		真田町長7178-1	☎72-4700
武石		下武石742	☎85-2119

認知症予防のための  
ちょっと良い話



・朝、目が覚めてすぐに太陽の光を浴びると「体内時計」がリセットされ、睡眠のリズムを整えてくれます。良い睡眠は、認知症の原因物質を除去してくれることが分かっていますので、認知症の予防にもとても大切です。ぜひ積極的に、朝の太陽光を浴びましょう!



・香りによる良い刺激は、脳の活性化につながると言われています。普段何気なく嗅いでいる香りも、ちょっと意識して嗅ぐようにするだけでさらに鍛えることが可能です。コーヒーを淹れたとき、花を見つけたとき、おいしそうな果物を食べる時など、いつもの生活に香りを意識して取り入れてみましょう。



「脳力アップ! ずくだせ教室」 ミニ講座より



## 冬の健康管理

冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行しやすい時期です。

今年も寒い冬がやってきました。冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行しやすい時期です。手洗い、うがいをし、十分な栄養と睡眠をとることで、免疫力を維持しましょう。

### ヒートショックに注意！

「ヒートショック」とは、気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管に負担がかかり、脳梗塞や心筋梗塞などの疾患が起こることをいいます。

冬場の入浴では、暖かい居間から寒い風呂場へ移動するため、熱を奪われまいとして血管が縮み、血圧が上がります。お湯につかると血管が広がって急に血圧が下がり、血圧が何回も上下することになり、心臓に負担がかかります。寒いトイレでも注意が必要です。

《ヒートショックを防ぐために》

- ・入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
- ・湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安に。
- ・食後すぐの入浴や、飲酒直後の入浴は避けましょう（食後や飲酒後は血圧が下がりやすいため）。



### 低温やけどに注意！



「低温やけど」とは、44℃～50℃前後のものに皮膚が直接数分～数時間に渡って触れ続けることで起こるやけどです。通常のやけどに比べて痛みが少なく、水ぶくれなどもできにくく、一見軽そうに見えますが、深いやけどになっていることもあります。高齢者は若年者に比べて、皮膚が薄く、感覚機能や運動機能が低下しているため、低温やけどになりやすく、重症化しやすいと言われていています。

《低温やけどを防ぐために》

- ・長時間同じ場所を温めないこと。
- ・カイロを肌に直接触れないようにする。薄い肌着に貼る場合も要注意。
- ・カイロは眠る時には使用しない。
- ・湯たんぽは、布団が暖まったら布団から取り出して就寝する。
- ・湯たんぽを厚手のバスタオルなどで包み、肌に触れている温度を下げる。
- ・電気毛布等は高温で使用しない。



44℃で3～4時間、46度では30分～1時間、50℃では2～3分で皮膚が損傷を受けると言われています。各製品の注意事項を確認して利用しましょう。低温やけどは見た目よりも重症の場合がありますので、痛みや違和感がある場合は医療機関を受診しましょう。

(参考：消費者庁ホームページ)

# 特殊詐欺被害防止!

上田市では、特殊詐欺被害が激増しています。

※ 長野県警察資料から

特殊詐欺新名称

## 電話でお金詐欺

電話でお金の話が  
出たら……  
サギを疑って!!

家族・警察(#9110)へ  
まず相談!



電話でお金詐欺  
防止キャラクター  
ビーいさん



お金に関する電話やメールは、一人で判断してはいけません。  
犯人は、皆さんの善良な心を利用して、不安にさせて、急がせて、冷静な判断をさせないように誘導してきます。



## 電話・メールでお金の話は相談を

オレオレ詐欺などの手口は、自宅の固定電話に犯人から電話がかかってくる人が多いのです。

すぐに電話に出ず、「留守番電話」に設定して、相手のメッセージを聞くなど、犯人と直接話をしないようにしましょう。



## 電話機対策を

市内にお住まいの65歳以上の方を対象に、特殊詐欺等被害防止対策機能のついた電話機等の購入費を補助しています。

お問い合わせは生活環境課へ ☎ 0268-22-4140


## 成年後見制度をご活用ください！

成年後見制度とは、認知症などで判断能力が低下した方に対して、家庭裁判所が選任した成年後見人等（以下、「後見人等」という。）が、契約の代理などの法的行為や金銭管理を行うことで、本人を守り、支援する制度です。本人の判断能力の程度により、後見、保佐、補助の3つの類型に分かれており、類型に応じた権限が後見人等に与えられます（保佐、補助類型の場合は、申立てや権限の付与に本人の同意が必要です）。

### ◇例えばこんな時に◇

- ・もの忘れがあり、金銭管理や大きな契約を結ぶのが不安
- ・離れて暮らす判断能力が低下した親が必要のない高額な品物を買ってしまう
- ・判断能力が低下した本人名義の定期預金を解約しないと、老人ホームや入院の費用が払えない

### ◇利用方法◇

①申立ての準備（必要に応じて下記の相談先にご相談ください）	
本人の意向や、本人の判断能力の程度の確認、現在や将来の困り事が成年後見制度の利用で解決するかどうか、申立人や後見人等を誰にするかを検討する。	
②申立て（本人の住所地を管轄する家庭裁判所に申し立てる）	
申立できる人：本人、配偶者、4親等以内の親族など 必要書類：申立書、医師の診断書、戸籍謄本、財産目録など	
③審判手続き（調査等）	
家庭裁判所が申立書類を確認し、本人、申立人と面談を行う。 必要に応じて、判断能力に関する鑑定を行う場合がある。	
④審判⇒後見人等による支援開始	
家庭裁判所が後見等開始の審判をするとともに後見人等を選任する。 後見人等は、親族のほか、弁護士、司法書士などの専門職、法人などが選任される。 後見人等の監督人が選任される場合がある。 ※申立書に後見人等の候補者を記載できるが、必ずしもその方が選任されるとは限らない。	

### ◇費用◇

申立て費用	1～2万円程度。鑑定が必要になった場合は更に3～5万円が必要。
後見人等への報酬	報酬額は、家庭裁判所が支援内容や本人の財産を勘案して決定する。 監督人が選任された場合は、監督人にも報酬を支払う。

### ◇お問い合わせ・相談先◇

制度や手続きに関する問合せ	長野家庭裁判所 上田支部	0268-40-2203
	上田市役所 高齢者介護課	0268-23-5140
利用に関する相談	上小圏域成年後見支援センター	0268-27-2091

※その他、弁護士会、司法書士会、行政書士会などでも相談を受けています。

※判断能力が低下する前に、将来に備える制度として「任意後見制度」があり、御自身で、判断能力が低下した後の支援者や支援内容をあらかじめ決めておくことができます。



(感染症の発生状況により、やむを得ず中止、変更になる場合があります)

## ◇介護予防体操◇

市内4カ所で介護予防のための体操を行う教室を開催しています。おおむね60歳以上の方がどなたでも参加できます。

	上 田	丸 子	真 田	武 石
会場	高齢者福祉センター	第1火：丸子総合体育館 第3火：長瀬市民センター	真田中央公民館	武石地域総合センター
時間	10:30~11:30			
1月	5日(木)	休	11日(水)	6日(金)
	11日(水)		23日(月)	20日(金)
	25日(水)	17日(火)		
2月	2日(木)	7日(火)	8日(水)	3日(金)
	8日(水)	21日(火)	27日(月)	17日(金)
	28日(火)			

《持ち物》 マスク、水分補給用の飲み物、動きやすい服装

丸子会場のみ 敷物(ヨガマット、バスタオルなど)、上履き

《定 員》 上田会場は各回先着30名(事前申し込み制。申込開始日は「広報うえだ」で御確認ください。月1回のみ参加可能)

丸子・真田・武石会場は申込不要です。

## ◇脳力アップ! ずくだせ教室◇

認知症予防の教室を開催しています。全5回の講座で、2月が最終日です(1回だけでも受講可能です)。

《日 時》 令和5年2月14日(火) 13時30分から15時30分

《会 場》 上田市中央公民館 3階大会議室

《内 容》 「脳を守る~口の健康~」

《定 員》 先着25名(事前予約制)

《持ち物》 マスク、筆記用具、飲み物(水分補給用)

《服 装》 脳トレや軽い体操も行いますので、動きやすい服装でお越しください。

《申 込》 申込開始日(広報うえだ1月号で御確認ください)以降、

高齢者介護課(電話23-5140)へ電話にてお申し込みください。

※翌年度の開催予定は、随時広報うえだに掲載しますので、ぜひ御参加ください。



「誰もが安心して暮らし続けられる地域を目指して」 武石地域包括支援センター

武石地域包括支援センターは、武石地域と、丸子地域の内村地区、腰越地区を担当しています。上田市武石地域総合センターの2階に事務所を設け、職員は主任介護支援専門員、看護師、社会福祉士、生活支援コーディネーターの4人が配属され、地域の皆様の健康づくりや介護予防、権利擁護などの様々な相談ごとに応じています。主な業務の一つに、要支援1、2の認定を受けた方や事業対象者の認定を受けた方の介護予防サービス計画書の作成があります。認定を受けた方が、今後できるだけ自立して健康に暮らしてゆけるよう、運動や、脳トレを行うミニデイサービス、生活の支援が必要な場合は訪問介護サービスなどを、利用者やご家族の意向に寄り添いながら検討しています。自立した生活のために、介護サービスや介護予防サービスが必要な方はご相談ください。

ところで、武石地域包括支援センターの担当地域は、上田市の中でも最も高齢化が進んでいる地域で、高齢化率は40.9%となっています。余里や下本入といった地域では高齢化率が50%を超えているところもあります。そのため、近所同士の結びつきは強く、地域の集まりや、生涯学習の集まりなどに参加するなど、互いに声掛けをしながら、生き生きと暮らしている方が多いと感じています。また、デマンドタクシー（スマイル号）を利用したり、仲間や友達の手で一緒に出掛けたりと、支え合いも上手に行われています。

毎月第1・第3金曜日には、市主催の介護予防体操が武石地域総合センターで開催されます。包括職員もスタッフとして従事し参加者に声掛けを行っております。また、自分では会場まで来ることができない方にも介護予防に取り組んでいただけるよう、市とともに送迎バスやデマンドタクシーにより送迎を行っています。こうしたきめ細かい支援により、地域の福祉向上に努めております。



地域リハビリテーションの様子



セラバンド教室の様子

各種問い合わせ先

- |                      |                 |
|----------------------|-----------------|
| ◆上田市高齢者介護課（上田市役所2階）  | 電話 0268-23-5140 |
| ◆丸子地域担当（丸子地域自治センター内） | 電話 0268-42-0092 |
| ◆真田地域担当（真田地域自治センター内） | 電話 0268-72-4700 |
| ◆武石地域担当（武石地域自治センター内） | 電話 0268-85-2119 |

