

「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に向けた情報誌です。
季節の変わり目ですので、お身体に気を付けてお過ごしください。

夏の疲れを癒す

だるさもスツキリ!セルフケア

胃腸の働きを活性化させ、首や肩をほぐす気軽にできるセルフケアをご紹介します。

身体をやさしくほぐして自分自身を労わりましょう。

深呼吸

①



①みぞおちに両手を重ねて当て、胃を膨らますよう意識しながら息を吸う。

②



②息を吐きながら、少し圧をかける。5回繰り返す。

首をさする

左右

各10秒ずつ



首を横に向けて手をあごの下に当てる。鎖骨に向かってなで下ろすようにさすり、リンパを流す。

肩回し

両腕が難しい場合は
片方ずつ回しましょう



両手の指先を鎖骨に当てて、ひじで大きな円を描くようにして肩を回す。前回し・後ろ回し各10回ずつ行う。

お腹マッサージ



仰向けに寝て、手に少し力を入れてお腹の右下から時計回りに、指先で2～3回円を描く。



脇腹伸ばし

①



①仰向けになり、上下に体を伸ばす。
(上下に引っ張られるイメージで)

②



②手の先から足の先まで弓がしなるように体側を曲げる。
左右ともに10秒ずつキープし3回繰り返す。
斜線の部分が伸びていればOKです。

介護者のつどい「なのはな」

上田市では、高齢者を介護している方への情報提供・リフレッシュ等を目的に介護者のつどい「なのはな」を開催しています。

初めての方も、以前参加したことがある方もどうぞお出かけください。



令和 6 年度開催予定

- 【期 日】 令和 6 年 12 月 11 日 (水)
- 【時 間】 午後 1 時 30 分～ 3 時頃まで
- 【場 所】 丸子ふれあいステーション 3 階 会議室 (上丸子 1600-1)
- 【対象者】 高齢者を介護している方
- 【内 容】

介護者のためのリフレッシュ体操 ～日々の疲れをほぐしませんか～



講師

NPO 法人 うえだミックススポーツクラブ理事長 荒川玲子氏

体操終了後に、希望者には「個別相談」

市職員等が相談に応じます。

- 【申込み】 事前に電話申込みが必要です
詳細は、広報うえだ 11 月号をご覧ください
- 【参加費】 無料
- 【その他】 動きやすい服装でご参加ください
個別相談希望者は申込時にお伝えください

- 丸子地域高齢者支援担当 (丸子地域自治センター内) 電話 42-0092
- 武石地域高齢者支援担当 (武石地域自治センター内) 電話 85-2119

介護者の手記

大空のお父さんへ

匿名希望

お父さん、あなたの大好きだった実りの秋がやってきましたよ。大事にしていた山ブドウの木にも実がつきました。私達二人が上田へ来たのはお父さんの病気が原因でした。大腸がんになったことから、子供の勧めもあり、二人で体調管理や食事の工夫、多少の散歩など心掛けてきました。私も夫も花が大好きで、草だらけの庭でしたが、数年かけて立派な花畑も作りました。

はじめのうちは夫も元気で、土を運んだり、肥料もまいてくれたり色々やっておりましたが、月に数日間は松本の病院に入院。帰ってくるのを待ちわびて、大好きなおそばを食べさせたい、うなぎなら元気が出るかもしれないと、私なりに張り切りました。私は料理が好きなので、小皿などを活かしてどう飾ればおいしそうに見えるか、色々工夫もしました。薬味をたっぷり、茶わん蒸しはおかわりできるように等々。

一番つらいのは、食べさせたいのにほんの一口、二口しか食べてくれず、残したものを片づける私に気を使ってくれる夫のやさしさでした。だんだんと食欲も無くなり、ほとんど食べられなくなってからも、娘夫婦と一緒に家で食事会をするといつもより食欲が出るようでした。

痛みが出てきた頃は、身体をさすってあげるのがとても気持ちよさそうで、喜んでくれました。横になっている時間が長くなっても、二人の孫が手紙をくれたり、空手の優勝メダルを首にかけてくれたりすると周りがうれしくなるほどの笑顔で応えてくれました。

あれから二年、今年は三回忌を迎えました。私は青空を見上げると、いつもそこに夫の笑顔が浮かんできます。お父さん、いつまでも見守っていてね。

私も長生きして、孫の成長を見守りますからね。



持って安心！

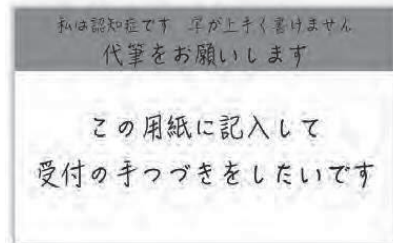
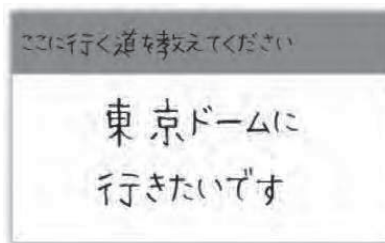
希望をかなえるヘルプカード

使って便利！

行きたいところに安心して出掛け、やりたいことがスムーズにできるために、自分が使うカードです。認知症の当事者だけでなく、使いたい方が誰でも使うことができます。

「わかってほしいこと」「頼みたいこと」「連絡先」などを自由に書いておき、必要な時に周りの人に見せて使うことで一目で伝わります。また、普段から持ち慣れていると、緊急時や災害時の備えにもなります。

《カード例》



詳細はこちら

※右記のQRコードをスマートフォン等で読み取ると、カード印刷画面もご覧いただけます。

認知症介護研究・
研修東京センター



上田市
ホームページ



ご自分でカードの印刷ができない方には、カードの実物をお渡しします（名刺サイズ）。
右記までお問合せください。

【お問い合わせ】 上田市高齢者介護課

もの忘れ川柳

高齢者介護課選



- | | |
|--------------------------|----------|
| ・道迷い 電話を探して また迷う | 70代 STさん |
| ・鍵かけは 指さし声出し 「はい！ かけました」 | 80代 NAさん |
| ・野良仕事 一緒に耕す 頭と体 | 60代 TTさん |
| ・「眼鏡ない」 あたまの上の それなあに | 80代 MHさん |
| ・「何の用？」 二階まで来て 自問する | 60代 IKさん |



オレンジカフェに行くだに♪

「オレンジカフェ」とは、認知症のご本人やそのご家族、地域の方や専門家等が気軽に集い、お茶を飲みながら語らうなどして、交流を楽しむ場所で、現在上田市内に11か所（令和6年6月現在）あります。認知症について学びたい方、予防したい方、相談したい方、ボランティアで参加したい方等、どなたでも利用できますので、ぜひお出掛けください。

令和6年5月に「けやきカフェ」OPENしました！

- 場所：大星神社 社務所（中央北3-4-1）
- 日時：毎月第3金曜日 10時～13時
- 会費：400円（昼食代込）200円（昼食なし又は子供）
- 電話：090-1468-2190（事務局 勝見）

「子供から高齢者まで『ここに住んでいて良かった』
と思える地域づくりを目指しています。気軽にお越し頂
き一緒に楽しい時間を過ごしましょう♪」



※右記のQRコードをスマートフォン等で読み取ると、上田市内11か所のオレンジカフェの詳細（チラシ）をご覧頂けます。

（上田市のホームページからも同様のチラシをご覧頂けます。）

（詳細（チラシ）はこちら）

【お問い合わせ】

上田市高齢者介護課、丸子・真田・武石地域自治センター、お住まいの地区の地域包括支援センター

「本人ミーティングうえだ」を 毎月第3木曜日（13：30～15：00）に開催しています。

畑にモグラが出て困る
退治の方法はあるかしら



モグラは振動を嫌うから
ペットボトル風車がいいよ



毎回、経験から得た知識や生活の
知恵が満載で勉強になります

ここでみんなと話すと
元気になれる

本人ミーティングとは

認知症のご本人や、もの忘れがあり悩んでいる方が集い参加者が主体となり自らの体験や希望、悩みや必要としていることを分かち合い、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所です。付き添いのパートナー（ご家族や支援者）同士で話をする場も同時に設けています。ご都合の良い時いつでもご参加いただけます。

【お問い合わせ】

- 長野県若年性認知症支援コーディネーター
田中 広一 携帯：080-6938-3419

- 上田市役所高齢者介護課
電話：0268-23-5140（直通）

ご存知ですか？「成年後見制度」

○成年後見制度とは、認知症や知的障がい、精神障がいなど精神上の障がいによって物事を判断する能力が十分でない方（以下「ご本人」といいます。）について、ご本人の権利を守る支援者（成年後見人等）を選ぶことで、ご本人を法律的に支援する制度です。成年後見制度には、「法定後見制度」と「任意後見制度」の2つの制度があります。

・法定後見制度とは

ご本人の判断能力が不十分な場合に、家庭裁判所が後見人等の支援者を決定する仕組みです。

・任意後見制度とは

判断能力があるうちに、自身の判断能力が低下した時に備えて、予め財産の管理や身上に関する事柄を自分の代わりに行う人を選任しておく仕組みです。

本人の判断能力		
法定後見制度		
任意後見制度	【補助類型】 判断能力が不十分 例：重要な財産管理などをひとりですること不安がある	【保佐類型】 判断能力が著しく不十分 例：重要な財産の管理や処分等が難しい
	【後見類型】 判断能力が常時欠けている 例：日常生活に常に支援が必要	

※法定後見制度は、ご本人の判断能力に応じて上記の「補助」「保佐」「後見」の類型があります。

○ご本人への具体的な支援は、大きく「財産管理」と「身上保護」に分けられます。

○財産管理とは

- ①預貯金の管理
- ②相続の手続
- ③収入（年金、給与、生命保険など）の管理
- ④支出（生活費・施設利用料・入院費・公共料金・税金・保険料など）の管理
- ⑤金融機関との取引
- ⑥不動産などの管理・保存・処分

○身上保護とは

- ①住居に関すること：例）契約・家賃支払い
- ②医療に関すること：例）入院の手続き
- ③施設の入退所に関すること：例）入所契約
- ④介護・生活に関すること：例）介護サービス利用契約

○成年後見制度の利用は、家庭裁判所への申立てが必要です。

○詳しくは市高齢者介護課、または上小園域成年後見支援センター（0268-27-2091）までお気軽にご相談ください。

屋根工事の点検商法のトラブルが増えています

「近所で工事をしています。お宅の屋根が浮いているみたいなので、無料で点検しますよ」と言って、突然自宅を訪問し、点検後、「このままだと雨漏りして大変なことになる」などと消費者の不安をあおって、高額な契約を勧誘するトラブルが上田市内で急増しています。契約当事者の8割超を高齢者が占めています。

！ 悪質な業者は、巧みなトークで近づき、点検をさせ、不安をあおり、その場で契約させようとしています！

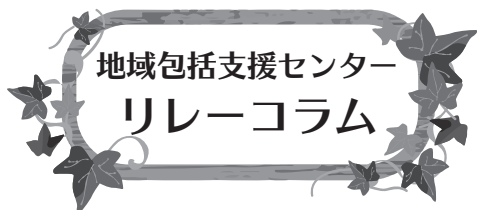


【知っておいて！トラブル回避のポイント】

- **突然訪問してきた業者には安易に点検させない！**
「無料」と言われても点検させてはいけません。屋根に上ってわざと瓦をずらしたり壊したりする悪質なケースも報告されています。
- **すぐに契約しない！すぐに工事をさせない！**
本当に工事が必要か家族と相談する。家を建てた業者等にも確認しましょう。
工事が必要ならば複数社から見積もりを取りましょう。
- **保険金を利用できるという勧誘には気を付ける！**
「保険を使えば自己負担なしで工事ができる」などと勧誘するケースがあります。
実際に保険が支払われるかはわかりません。保険会社等を確認しましょう。
- **クーリング・オフができる場合があります。**
契約書を受け取った日を初日として8日間は無条件で解約することができます。
クーリング・オフの期間内に着工してしまう悪質なケースも…。ご注意ください！

◎ 困ったときは、上田市消費生活センター（☎ 75-2535）にご相談ください。

※このページは国民生活センターが2023年10月に公表した資料等を基に作成しています。



地域包括支援センター リレーコラム

地域包括支援センターでは、地域で暮らす高齢者の福祉・介護・介護予防の相談窓口として様々な相談への対応をしています。
(今回のコラムは川西地域包括支援センターが担当です。)

『みんなの力で地域を元気に！～医療・介護・地域をつなぐ～』

川西地域包括支援センター

川西地域包括支援センターは川西地区 10 自治会と川辺泉田地区 7 自治会（第六中学校区）を担当しています。事務所はデリシア川西店隣り、旧八十二銀行の建物を活用しています。保健師 1 名・主任介護支援専門員 1 名・社会福祉士 2 名・看護師 1 名・生活支援コーディネーター 1 名が常駐し、当該地域に暮らす高齢者の皆様から寄せられる相談ごとに対応させていただいています。

ここ数年の間に力を入れていることとして、『医療・介護・地域をつなぐ』ことを目的としたワンコイン出前講座を行なっています。当該地域で活躍する医療や福祉の専門職が講師となり、各地区の集会所などに出向いて、介護予防や健康づくりにつながる講座を開催しています。講師料は 500 円（ワンコイン）としています。専門職が地域住民の皆さんの前に出ることによって、それぞれの存在の PR を行ないつつ、地域での活動を知る機会ともなり、専門職と地域住民との距離が近づくことを期待しています。昨年度は合計 62 講座の依頼がありました。人気講座はリハビリ専門職による『脳トレ講座』や歯科衛生士による『お口の健康講座』のほか、福祉用具専門員による『福祉用具体験講座』、薬局の薬剤師による『薬の飲み方講座』なども人気でした。

川西地域に暮らす住民の皆さん、そして同じ川西地域で活躍する専門職、みんなの力で、元気な川西地域が創られていくことを願っています。



上室賀地区の茶話会にてワンコイン出前講座の依頼
作業療法士による『脳トレ講座』



長野大学の学生さんからも出前講座の依頼がありました。
福祉用具専門相談員による『福祉用具体験講座』

各種問い合わせ先（月～金曜日、8：30～17：15）、祝日、年末年始（12/29～1/3）を除く

上田市高齢者介護課（上田市役所2階）
丸子地域担当（丸子地域自治センター内）
真田地域担当（真田地域自治センター内）
武石地域担当（武石地域自治センター内）

電話 0268-23-5140
電話 0268-42-0092
電話 0268-72-4700
電話 0268-85-2119