



こもれび



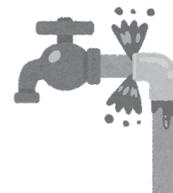
「こもれび」は、要支援・要介護認定を受けている方とその介護者に向けた情報誌です。
寒い日が続きますが、お身体に気を付けてお過ごしください。



いよいよ冬本番



水道管の凍結・破裂を
防ぎましょう！



昨年度は1月末に大寒波があり、市街地でも水道管が凍結して水が出なかったり、破裂してしまったりするお宅が多く見受けられました。早めに備えをしておきましょう。

特に老人ホームなどの施設に入所されて留守になっているお宅では、しばらく水道を使用していないことで水道管が凍りやすくなっていますので、御注意ください。

凍結を防ぐには

- ・メーターボックス内を保温する
(右の写真のようにビニール袋3～4つに発泡スチロールを入れ、袋の口を閉じて水道メーターを包むように入れる)
- ・立ち上がり管や蛇口に保温材、凍結防止帯をまく
- ・水道凍結防止帯のコンセントを確実に差し込む
(防止帯が破損、劣化していないかもあわせて確認)
- ・しばらく留守にする場合は、水抜きをする



もし水道管が破裂して水が出たら…

- ・立ち上がり下の不凍栓か、メーターボックス内の止水栓で水を止め、上田市指定工事店へ修理の依頼をしてください。

水道に関するご相談は…上田市上下水道局サービス課(電話 75-1092)へ

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・リフレッシュを目的に介護者のつどい「なのはな」を開催しています。

上田市の広報等でお知らせしています。

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5年度開催予定

【期 日】令和6年2月7日（水）

【時 間】午後1時30分～3時頃までを予定しています。

【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】介護をされている方 介護経験がある方 介護に関心がある方

【内 容】

「体すっきり、リフレッシュ体操」

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、希望者には「個別介護相談」

市職員等が相談に応じます。

【申込み】令和6年1月4日(木)～2月2日(金)

8時30分～17時15分まで ※土日祝日を除く。

丸子地域か武石地域高齢者支援担当へ電話でお願いします。

【参加費】無料

【その他】・あらかじめ、相談内容を教えていただける方は申し込みの際にお伝えください。

・動きやすい服装でご参加ください。



○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

母に逢いたい

匿名

しっかり者で働き者の母。父が亡くなり私と一緒に暮らして18年たちました。96才の人生でした。90才すぎた頃から足が弱くなりもの忘れが始まりました。財布がない、メガネがない等々…。

そのうち被害妄想に泥棒がいるなどと大騒ぎする。幻聴、幻視が始まりだし、私を困らせた。

一番困ったのが母の感情のもつれからか突然怒り出し出て行く。こんな所に居られないと外に出ようとする。そんな時の力のあること。私をふり払う力に驚いた。後ろ向きに引きずり部屋に入れ戸締めにしたこともあった。どうすれば？ 何がいけなかった？ と何か起きる事に悩まされた。

こんな時、一粒、気が治まる薬はないものかと病院に行ってみた。検査した後、今までのように人間らしく過させたいか、ボーとした日々を送らせたいかと聞かれ、私は薬をあきらめた。そして私は深く反省した。私は母の事より自分が楽になることを優先していた事に。

認知症の事は少しは知ってはいたけれど、これ程とは思っていなかった。

もっともっと勉強しなければと、専門書、ケアマネさんに相談、認知症と家族の会にも出席していたはずなのに。

母の認知症と私の願望症の戦いだったのかな。

勤めのない私はたくさん自由時間がある。何時に何をしなければいけないことはないのだ。

母に添った生活を思い始め、1日を楽しくと今日はどんな風に喜ばせようかと考えた。すると私まで楽しくなった。

母の好きなおかず、おやつ、ドライブ、お墓参りもピクニック風にした。

家に帰るとどこに行ったか忘れてしまっていたけれど、気分よくしている事は伝わってきた。

情報の手を広げ、母に合う接し方をしなければいけなかったと大いに反省でした。

亡くなるまでの一年間は「今日もたのしかったね、また明日ね、おやすみ。」そんな言葉で1日を終わる事が出来ました。亡くなってからは反省と後悔ばかりですが、母と暮らせた18年は私の宝です。認知症の勉強も母が一番教えてくれたのです。おいしいおいしいと食べてくれ、褒め上手だった母。もっとお礼を伝えなかった。

また次の世も親子になれるよう母に伝えた後、旅立ってしまったけど、きっと母の涙は了解の涙と私は信じている。

母に逢いたい。今日もそう思っている。

認知症の病を理解できた事で私自身が変わる事が出来ました。



オレンジカフェに出掛けてみませんか？



【オレンジカフェとは？】

「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す。参加者同士で悩みを語ったり、お互いの理解を深める場所でもあり、カフェによっては医療や介護について専門家に相談することもできます。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など、どなたでも利用できますので、ぜひお出掛けください。

行ってみるだ



【どうして「オレンジ」なの？】

「オレンジ色」は明るさ、優しさ、温かさなどを象徴している色で、認知症の支援や普及啓発のシンボルカラーとなっているためです。

【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



詳細(チラシ)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、上田市内10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。)

「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。



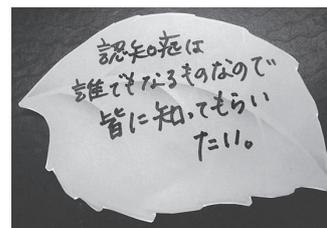
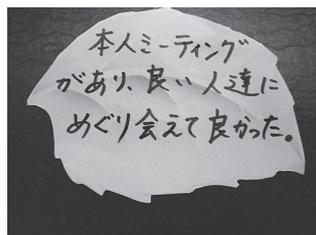
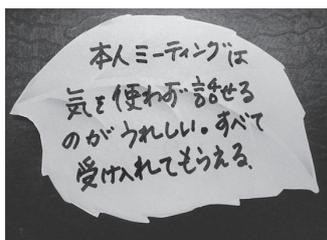
本人ミーティングとは

<参加者のご希望で卓球を行いました>

認知症のご本人や、もの忘れがあり悩んでいる方、パートナー(ご家族や支援者)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。パートナー同士で話をする場も同時に設けています。



9月21日の世界アルツハイマーデーのイベントでは、《自分たちも何かしたい》との思いから市民の方に認知症について関心をもって頂こうと《認知症の人のおもいのき=樹・気・希・喜》(5P参照)を考案し、木に貼る葉っぱに自身のおもいを書きました。



現在はご本人・パートナーともに5~6名程度の参加があります。ご都合の良い時に気軽に ご参加いただけます。ご興味のある方は高齢者介護課(0268-23-5140)までご連絡ください。



上田市役所本庁舎で 「世界アルツハイマーデー」イベントを開催しました



世界アルツハイマーデーとは？



1994年「国際アルツハイマー協会」が世界保健機構(WHO)と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心に認知症の啓蒙を実施しています。全国の自治体でも認知症の理解と普及啓発のため様々な取り組みが行われています。

上田市民の方に、認知症について理解を深めて頂く機会として、9月21日に上田市役所本庁舎でイベントを開催しました。春原治子さん（認知症希望大使）から来場者に、認知症のイメージカラーであるオレンジ色のコスモスを渡して頂き交流したり、パネルの展示、市職員による相談会、スターバックスコーヒーの提供、アロマハンドマッサージ、認知症に関するDVD上映会、手作業コーナー等のブースを設け、沢山の方にご来場いただきました。



春原 治子氏
(認知症希望大使)



春原さんと交流された来場者からは「認知症はネガティブなイメージがあったが、前向きに生きている春原さんの姿を見て元気が出た。『認知症になっても大丈夫かな』と思えた」との声がありました。



来場者に【認知症になっても安心して過ごせるために必要なもの・大切なもの】【どんな上田市なら安心して暮らせるか】について葉っぱに記入して頂き、本人ミーティング参加者のメッセージとともに「認知症の人のおもいのき」に貼らせて頂きました。

『家族だけでなく、地域の人でも支えてくれると嬉しい』『周りの方に支えてもらい、なるべく自分らしく自然に暮らしていきたい』『人とのつながり、みんなが認知症の人に理解を持ってくれるまち』等の沢山のメッセージを頂きました。



「本人ミーティングうえだ」参加者による「認知症の人のおもいのき」
作成：上田千曲高等学校美術班
R6.3まで上田市役所本庁舎2階に展示予定です。

ヘルプカード ご活用ください！

【長野県様式 ヘルプカード】

あなたの支援が必要です。		
ヘルプカード		
		長野県
しあわせ信州		
年 月 日記入		
(ふりがな)		
氏名		(男・女)
住所		
連絡先		
e-mail		
生年月日	血液型	
年 月 日	型 (Rh + -)	
【医療などの情報】		
障がい名 (病名)		
医療機関 (かかりつけ)	医療機関名：	
	電話番号：	
	担当医：	
緊急連絡先	名前	関係()
	電話番号：	
【お願いしたいこと】		
		

【ヘルプカードとは】

「ヘルプカード」は、障がいのある方などが災害時や日常生活の中で困った時に、周囲の方へ自己の障がいへの理解や支援を求める時に使用するものです。

折りたたむと、名刺サイズになりますので、お財布などに入れて携帯ください。

【ヘルプカードの活用場面】

(災害のとき)

災害が発生したとき、災害に伴う避難生活が必要なとき

(緊急のとき)

道に迷ってしまったとき、病気の時

(日常生活の中で)

ちょっとした手助けがほしいとき

【ヘルプカードを掲示されたら】

・「どうしましたか？」と声をかけてください。

・相手に伝わっているか確かめながらゆっくり話してください。

・ヘルプカードには手助けしてほしい内容が書いてありますので、記載内容にそった支援をお願いします。

助けてもらいたい
ことを伝えやすい！

緊急連絡先を持ち歩いていると何かあった時にちょっと安心！



※長野県公式ホームページ (<https://www.pref.nagano.lg.jp/>) からダウンロードできます

疲れと冷えを改善

ほっこいセルフケア

皆さんいかがお過ごしですか。

気温が下がる冬は筋肉が収縮して身体の痛みや寒さを感じやすくなりますね。血流を良くして身体を温めるために、気軽にできるセルフケアをご紹介します。



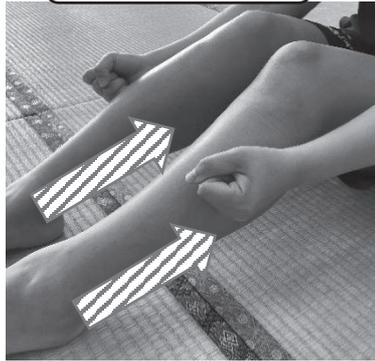
身体をやさしくほぐして自分自身を労わりましょう。

足の甲～足首



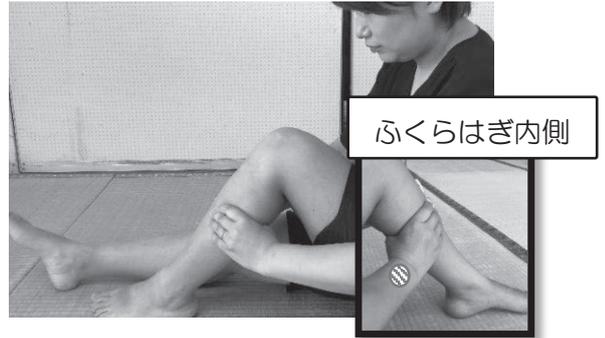
手を軽く握り、第一関節で足指の付け根から足首へ向かって軽く押しながらさする

足首～膝



拳の小指側で足首から膝へ向かって叩く

ふくらはぎ後ろ



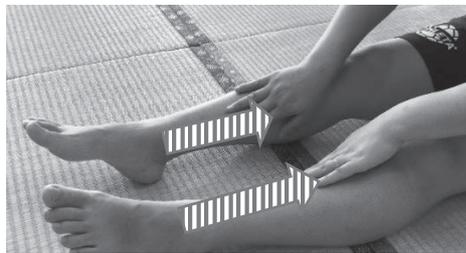
両手でふくらはぎの一番太いところを掴むようにして、両親指でふくらはぎの真ん中を押して刺激する

腰～足全体

①



②



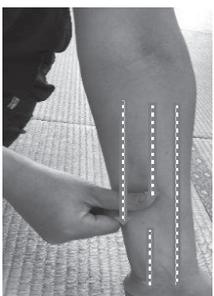
- ①息を吐きながら両手で、腰から外側を通して足先へとなでる
 - ②息を吸いながら、今度は足先から足の内側を通して付け根までなでて戻る
- ①→②を3～5回繰り返して行う

足の裏



足首を手で掴み固定する
拳で足の裏全体を叩く

前腕～手のひら



肘を軽く曲げて反対側の親指で手首に向かって2～3回さする

首～肩

①



②



- ①左右の耳たぶの下端の後ろにあるくぼみに両手の親指を当てて軽く押しながら頭を後ろへ倒す（10秒間）
- ②両手を頭の後ろで組み、息を吐きながら頭を前に倒す（10秒間）

「住民のみなさまとともにつくる地域」

神科地域包括支援センター

神科地域包括支援センターは、神科地区15自治会と豊殿地区16自治会を担当しています。事務所は、住吉の上田腎臓クリニック敷地内にあり、社会福祉士2名・主任介護支援専門員・保健師・生活支援コーディネーターの計5名の職員で業務をおこなっています。

主な業務内容としては、介護・福祉・保健などの相談受付。ひとり暮らしの高齢者宅への訪問。高齢者虐待の対応。認知症の理解を深める活動。地域のケアマネージャーとの連携。地域の高齢者に関する課題の解決。要支援認定の方の担当。介護予防・健康増進の催しの開催や支援。地域ケア会議や研修会の開催。など関係機関と連携しながら取り組んでいます。

近年は、地域づくり（まちづくり）にも力を入れています。神科豊殿の住民のみなさまと話し合いを重ね、ゴミ出し・草取り・庭木の枝切り・雪かき・電球交換・家具の移動・掃除など、生活の中で困りごとがある方をボランティアさんが支援する仕組みを作っています。また、運動や交流を通して参加者のみなさまが元気になっていただけるよう、サロンド神豊^{かぶ}という運動教室を平成26年から開催しています。

「住民同士が支え合い、住み慣れた我が家で自分らしく安心して生活ができる神科豊殿地区」を目標に、今後も、関係機関や住民のみなさまとコミュニケーションを取りながら試行錯誤していきたいと思えます。



サロンド神豊の様子



話し合い(地域ささえ愛会議)の様子

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