

地域包括支援センター虹の里だより

地域包括支援センターは高齢者の皆さまの地域での暮らしをサポートする公的な相談窓口です

発行

令和 6 年 第72号

社会福祉法人 慈正会 地域包括支援センター虹の里



梅雨の時期は部屋に湿気がこもり、ダニやカビが発生しやすくなります。アレルギーや呼吸器系の症状を引き起こす可能性もあるため、掃除と換気で回避することが重要です。換気は日に数回時間を決めて行うと効果的です。掃除は一気に行うと疲れてしまいます。ストレスにならない様に小さな範囲を決めて実施すると良いでしょう。

「高齢者虐待防止法」について

「高齢者虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律」は平成18年4月1日に施行されました。



この法律は虐待した人を罰するものではなく、その現状にある両者を支援し守るための法律です。虐待が起きる原因として考えられることは、介護疲れの蓄積によるストレス、知識や情報・介護力不足、孤立、外部サービスへの抵抗感などがあげられます。

虐待は特殊な人が起こしてしまうことではありません。

十分な休養や個々にあった対応方法、周りの温かいサポートで解決の糸口が見つかることもあります。

悩みを一人で抱え込んでいませんか？

心が疲れ切ってしまう前に、行政または地域包括支援センターにご相談ください。一緒に考えていきましょう。

【周りに気がかりな人はいませんか】

- 介護が必要なのに、サービスを利用している様子がない。
- 介護者の態度が否定的だったり、攻撃的なようすがある。
- 家の中から怒鳴り声が聞こえる。
- 顔や腕などに不自然なアザが多くなった。
- 何かに怯えた様子がある。
- 食事量が少ないのか痩せてきている。
- 暑さ寒さ等が厳しい日に長時間外にいる。
- 見慣れない怪しそうな人が家に入出入りするようになった。



麻生区役所地域みまもり支援センター高齢障害課

☎ 044-965-5148

地域包括支援センター虹の里

☎ 044-986-4088



日々是好日 ～まちのきらり★を見つけ隊～

【 ちょっといい話 エピソード16 ～ センター長のこと～ 】

◎先日地域包括支援センター虹の里のセンター長と利用者さんの猫との話が新聞に載りました！
思い起こせば3年前の3月、体調を崩したひとり暮らしのAさんは入院治療が必要な状態でしたが、たま子ちゃんを残して入院できないと拒んでいました。しかし在宅療養は困難なため「暫くこちらで面倒を見ておきますから、身体のことを考えてください。」と声をかけ、Aさんに入院してもらったそうです。残された動物のお世話を行う介護保険サービスはなく、ボランティアでケアを行いました。小さな頃から犬を飼っていた犬派のセンター長も毎日の猫のケアで可愛さに癒され、疲れが吹き飛んでいくことを実感。動物愛護に益々熱くなるのでした。
それからAさんは退院し、暫くたま子ちゃんと過ごした後ご逝去されました。たま子ちゃんは今、センター長の家で元気に暮らしています。



私、猫のたま子です

★ペットの幸せを願う行動に、心があたたかくなりました。

新入職員紹介

吉本 尊洋（社会福祉士）です。

今年4月8日より地域包括支援センター虹の里に入職しました。異業種からの転向で不慣れな点もあるかと思いますが、地域の様々な相談に対応すべく日々勉強させて頂きながら頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



シエンちゃん家の健やか体操

シエンちゃんポイント★健康長寿



夏に強い体をつくる食材編！



鮭 うなぎ まぐろ



パプリカ



ブロッコリー



卵



豚肉



アボカド



じゃがいも



豆腐・豆製品

【肩・背中・肩甲骨のストレッチ！】

- ①息を吐きながら手指をお尻の上で組む。
- ②息を吸いながら、後ろで組んだ手を持ち上げましょう。（肩甲骨を意識する！）
- ③息を吐きながら手を戻し、組んだ手を離す。
- ④腕を曲げてグルグル回してしてリラックス。



地域包括支援センターは身近な相談窓口です

●地域包括支援センターは、高齢者の皆さまが住み慣れた地域で元気に暮らし続けられるよう、川崎市からの委託で設置されています。社会福祉士、保健師、主任ケアマネジャーがご相談をお受けします。

●ホームページを開設中。活動紹介や過去の「地域包括支援センター虹の里だより」も見られます。<https://nijinosato.or.jp/supprt-center/>

●ブログもやっています。虹の里ホームページから覗いてみてください。日々の様子をお伝えしています。



地域包括支援センター虹の里

044-986-4088

担当地区：早野・下麻生・下麻生2～3丁目・

虹ヶ丘・王禅寺・王禅寺東3～6丁目