

### ご挨拶

新年あけましておめでとうございます。コロナの収束もまだ見えない状況が続く中、昨年2月にロシアによるウクライナ侵攻、7月に安倍元首相銃撃など暗い出来事がありました。スポーツでは、大谷翔平が米大リーグで活躍、ワールドカップで日本代表が活躍するなど明るい話題もありました。良いこと悪いこと色々ありますが、皆様にとって希望に溢れる一年となりますよう心からお祈り申し上げます。本年もよろしくお願い致します。  
センター長 福島 将恭

### 永山健康マイレージ事業のお知らせ



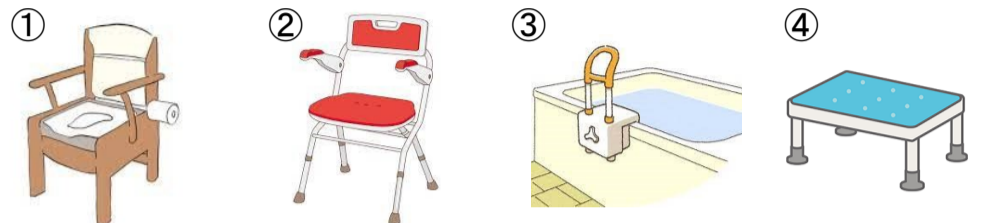
令和1~2年に、永山のご自宅でお住まいの方対象に「栄養調査」と「おくちの健康チェック」をした結果、  
● **低栄養、低栄養のおそれありの方が3割**  
● **おくちのはたらきが弱っている危険が高い方が5割**  
という結果でした。  
そこで今年の永山健康マイレージは、皆さんに「おくち」と「栄養」に取り組んでいただくことにしました。

#### 【参加方法】

- ① おくちと栄養のチェック表であなたの状態をチェック
- ② 講話を聞く(二次元バーコードを読み取る) →
- ③ 食生活チェックシートと歯みがき・おくちの体操に取り組む
- ④ 取り組みが終わったら応募
- ⑤ 抽選で賞品をお届け

※応募用紙が必要な方、永山健康マイレージの説明をしてほしい団体様がいらっしゃいましたらご連絡ください。(☎40-2323)  
**締め切りは1月31日**です。  
賞品数に対し、まだまだ応募数が少ないので、ぜひご参加ください。

### 特定福祉用具購入について



① ポータブルトイレ ② シャワーチェア ③ 浴槽手すり ④ 浴槽台

介護保険制度上で位置づけられている上記①~④等の福祉用具を「特定福祉用具」といいます。

介護認定を受けている場合、10万円(税込)を上限に、介護保険負担割合証の負担額(1~3割)で購入することができます。(1割負担で1万円の用具の場合1,000円で購入できます) ※支給申請が必要

地域包括支援センターでも購入に関する相談ができますので、お気軽にご相談ください。

### 認知症に関する通信「オレンジ通信」

不定期で認知症に関する通信(A4サイズ両面)を発行しています。バックナンバーは永山地域包括支援センター、永山市民交流センター エントランスホール(入口より入って正面)にありますので、認知症について学びたい方は是非ご覧ください。

#### 【バックナンバー】

- Vol.1 「もの忘れと認知症の違い」
- Vol.2 「認知症の症状①中核症状」
- Vol.3 「認知症の症状②行動・心理症状」
- Vol.4 「認知症の人への接し方」
- Vol.5 「家族の気持ち・家族会」
- Vol.6 「本人の気持ち」
- Vol.7 「ヘルプマーク・ヘルプカード」
- Vol.8 「認知症の人が地域で暮らし続けるために」
- NEW Vol.9 「認知症サポーター」**



### カラダノミカタ ~健康見聞録~

健康の維持増進に役立つ情報誌を掲載しています。下記URL、二次元バーコードよりアクセスしてご覧ください。

<http://nagayama-mcnp.info/karadanomikata/>



### Line公式アカウント登録しませんか?

永山地域包括支援センターからの情報をLineにて不定期に配信しています。登録がまだの方は右記より是非ご登録ください。



### ~ おもしろおかし在宅介護 ⑥ ~ 永山在住 T様(60才代) 母F様(90歳代 要介護5)

認知症の母親を介護している永山在住の方。認知症の介護のことは素人でしたが、サポーター養成講座などで学び、楽しく元気に介護されています。



3年前の話...札幌に住む孫のお遊戯会のこと。母は、ひ孫の顔ははっきり覚えていないものの、子どもが大好きな母親は喜んでいました。年長の孫、最後の幼稚園のお遊戯会です。

会場に着くと、高齢者の方の専用の椅子が準備してあります。二人で座り、ゆっくりと楽しんでいました。トイレのことは心配だったので、始まる前に用を済ませています。そろそろかわいい孫の発表が始まります。すると、母は、小さな声で、「おしっこ」と。私は、孫の発表を見たいので、「えっ、これから始まるのに...」と思い、聞こえないふりをしました。すると、大きな声で「おしっこ!!」と。周りの人はその声にびっくりした様子で私たち二人を眺めています。仕方なく、二人で階段を下りてトイレへ。幼稚園のトイレなので小さいトイレしかありません。近くにいる人が、「大人用は奥ですよ。」と優しく声をかけてくれ、遠くのトイレへ。孫の発表がおわりませぬように...。やっとトイレが終わり、母はスッキリした様子です。気持ちは少し急ぎ足ですが、転ばないように、階段をのぼり会場に戻りました。

孫の発表はすでに終わっており、がっかり...。母はトイレもおわりスッキリ。他の子どもの発表を見て上機嫌の笑顔です。娘からは、「おかあ、○○ちゃんの見に行ったのに、何でトイレへ行ったの?めずらしくはりきってやっていたのに、見たくなかったの??」と言われるし、がっかりでした。しかし、母の笑顔を見て、タイミングの悪いことに、おかしくて笑いが止まりませんでした。トイレへ行く途中で聞いた孫の発表の始まりの「ポクポクチーン♪」の鐘の音が頭の中でリフレインしていました。

# ケアラー（ケアをしている方）について

令和4年4月より『北海道ケアラー支援条例』が施行されました。

ケアを必要とする方も**ケアをしている方(ケアラー)も大切なひとり**です。『**孤立することなく、健康で心豊かな生活を営み、夢や希望をもって暮らすことができる社会**』の実現には、専門職だけでなく、**住民の方の協力が重要な**のです。今回は、脳出血で倒れ、復職した松村 康弘 様(高校教諭)を支え続けた**松村よし絵様(妻:永山在住)**にお話を聞きました。様々な方々の支えが、よし絵様を支え続けてくれたようです。また福祉に関心をもち勉強もされています。



## Q. 福祉に関心をもったきっかけは？

**A** 昔、『放課後等児童デイサービス』の事務補助をやったことがあり、資格がなく、お子様に接することが出来ませんでした。資格がないと出来ることも限られると思い、『ヘルパー』や『介護保険事務』の資格を取りに行き、福祉の一部に触れました。  
夫が脳出血になり、この時に勉強したことも少し役立ちましたが、まったく知らないことの方が多く、いろんなことを調べたりするようになったこともきっかけかもしれません。

## Q. 介護で大変だったことは？

**A** 後遺症である『高次脳機能障害』を知っている人が、皆無に等しく、どんなときも説明が必要だったこと。この後遺症のために、一人で出来ないことが多くなり、サポートをしなければならなくなったこと。

## Q. 介護を頑張れたのは？

**A** 夫は復職を諦めず、週6でリハビリに通って頑張り、それを間近で見っていたので私も一緒に前を向きました。

## Q. 介護を頑張ることの支えになったものは？

**A** 「介護離職をしないで頑張してほしい」といただいたアドバイスは、仕事中は夫のことや余計な心配ごとを考えず集中していたので、切り替えが出来ました。また数えきれないくらい、本当に**たくさんの方々**が、私達のことを心配して、いつも手を差し伸べてくださり、私の話を聞いて励ましてくれて、**孤立することがなかったのは大きな支え**でした。

## Q. 市民後見人養成研修を受けて

**A** 『成年後見人』は知っていましたが、『市民後見人』は知らず、興味があったので受講しました。今まで経験してきたことが、グループワークでは非常に役立ちました。グループワークを重ねるうちに、「こんな難しいことが出来るのか??」と頭をよぎりましたが、この知識を必要としている方々のために役立てたいと考え直しているところです。

## Q. これからしたいこと

**A** たくさんありますが、**本が好き**なので、買った本は読み終わりたいです。  
現実的なことでは、夫の休職期間が長くなり、お給料の減額や、全く出なくなった期間があるので(傷病手当金に変更)、**お金の勉強は必須**かと思っています。あと、夫のリハビリもかねて、『麻雀』はやってみたいですね。

## Q. 住民の立場から、住民の方へ伝えたいこと

**A** 公的機関や病院などでは、使える制度の全てを教えてくれるわけではないし、教えてもらった情報の全てが正しいとは限りません。諦めずに調べて、**たくさんの情報を得てほしいです**。そして困っていることがあったら、**助けを求めている方々に声をかけ、なるべく孤立しないこと**。それと私は、疲れたときには、寝てしまうなど、強制的に『脳』をシャットダウンさせています。

**永山包括は、ご本人だけでなく、ケアをしている方の支えについて、みんなで考えていける永山を目指します。**

## ほっこり川柳 今回は「食」をテーマに募集した句をご紹介します。

ボケたかな 買ってあるのと 同じ物  
食欲 つくる楽しみ ボケ防止  
目で食べておなか気にせず しも気にす  
とりたての キュウリナスビ ジューシー  
ゆっくりと 食べて人生 ゆったりと  
悩みます 健康食が 多すぎて  
高齢も 肉食せよの 時代かな  
人生を 食わず嫌いで 損してる  
旨いもの 食べて元気の ありがたさ  
毎日の 食事病に 気を使う

冷凍庫 満ばい入れて しもがつく  
好物と 美味しく食べて いったべた

## 【次回の川柳募集】

### 募集テーマ 「運動」

【応募締切】2023年3月31日(金)

テーマに合わせて、自由に「五・七・五」のリズムで表現してください。

川柳は頭の体操になるんだよ♪

【応募先】

永山地域包括支援センター

☎40-2323 📠40-2340

