



皆様、こんにちは。去年発生した新型コロナウイルス感染症に関する報道を目にしない日がない状況が続いています。感染症の予防対策として「マスクの着用・手洗い・三密を避ける」ことが重要です。ワクチンもまだ十分に行きわたっていない状況もあります。「感染しない、させない」ために、もうひとふん張り頑張りましょう！

センター長 福島 将恭



### 介護保険の住宅改修について

介護保険制度には、介護のために住宅改修する際にかかった費用を一部負担してくれる仕組みがあります。限度額は20万円で20万円を超えた分は自己負担となります。  
(※工事費20万円で1割負担の方の場合、18万円が支給され、2万円の自己負担になります。)  
当センターに住宅改修について相談いただく内容として比較的多いのが、浴室、トイレ、玄関への手すりの取り付けです。



### 歩くことでプラスされる幸せ

新型コロナの流行で、最近集まって活動することが難しくなっています。今は集まるのは難しいけれど、毎日元気に生活するために、いつもより多めに歩いてみませんか？

#### 歩くとこんなによいことが

- ご飯がおいしく感じる
- 脳が活性化
- ストレス解消
- 生活習慣病の予防
- 季節の変化を感じられる



歩数	予防できる病気など
2000歩	寝たきり
4000歩 (そのうち速歩き5分)	うつ病
5000歩 (そのうち速歩き7.5分)	要介護状態、認知症、心臓病、脳卒中
7000歩 (そのうち速歩き15分)	ガン、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7500歩 (そのうち速歩き17.5分)	筋肉が減る、体力の低下
8000歩 (そのうち速歩き20分)	高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボ

参考：中之条研究「1年の1日平均の身体活動からわかる予防基準一覧」

腰や膝の痛みなど、それぞれの体の状態があるので、歩数は参考値です。ご自分に合った歩数を目標に歩きましょう。今後、永山地域にウォーキングコースを作り、皆さんにご紹介したいと考えております。楽しみにしててください！

階段は「歩く」×2倍の運動量だよ！



介護保険制度を活用することになりますので、まずは介護認定を受けていることが前提になります。

**工事を行う前に必要書類を旭川市に申請し、許可が出てから工事を開始します。**

(※申請を行う前に工事を開始してしまうと、支給が受けられなくなるため注意が必要です。)

工事が終了しましたら費用を支払い領収書・報告書を旭川市に提出して手続きは終了となります。

不明なことや聞いてみたいことなどがあれば、お気軽に当センターまでご相談ください。

### 認知症に関する通信「オレンジ通信」

認知症に関する勉強会開催の機会も、新型コロナの流行で減ったため、令和2年6月より不定期(年2~3回)で、認知症に関する通信を発行しております。A4サイズで両面の物になります。少しでも認知症について知る機会になっていただければ、嬉しいです。もし、バックナンバーを欲しいという方がいらっしゃれば、是非ご連絡ください。

- 「Vol1:もの忘れと認知症の違い」
- 「Vol2:中核症状」
- 「Vol3:行動・心理症状」

近々、「Vol4:認知症の人への接し方」を発行予定です。



### お知らせ

令和3年7月に地域包括支援センターの紹介動画を作成いたしました。下記QRコードかURLを入力していただくと動画に飛びます。不定期で動画を作成・配信していきますので、是非ご覧ください。

<https://youtu.be/uW2cmLIRYwk>

(↑大文字のアイ)



### ～ おもしろおかし在宅介護 ③ ～ 永山在住 T様(60才代) 母F様(95歳 要介護5)

約5年前から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だったが、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。



母もだんだん動けなくなりました。夏場は少しでも一緒に歩いたり、部屋の中でも動いたりできるような声かけしているのですが、寒い冬になると本人も億劫がり、なかなか歩こうとしません。排泄は、声かけし誘導しトイレまで一緒に行っていたのですが、冬場だけは暖かいリビングにポータブルトイレを置いていました。うんちは30分程度かかります。「かあさん。おしっこ？うんち？」聞いてもわからないのか答えられません。

いつも近くで見守っているのですが、今回は長かったので、居間のソファに腰かけようとした瞬間、母さんが「あっ、赤ちゃんつぶれる」と大きな声。私もびっくりして座りかけたのをやめると、ソファの上に母の大切にしている人形が置いてあったのです。私は知らずに、人形の足を踏んでしまうところでした。

ニュースでは、児童虐待や殺人の話など、よく耳にします。大切な自分の子どもを放置したり、殺してしまったり。とても悲しくなります。でも、たとえ認知症になっていろいろなことを忘れていっても、赤ちゃんの足を踏んだらつぶれてしまうこと。小さな赤ちゃんは皆で大切に守らなくてははいけないことが母にはわかっているのですね。本当に感心しました。母のひとつことで大切なことを改めて感じることができました。「母さん、ありがとう」

今回は、施設職員等による**身体拘束**についてです。不安なことがあれば、相談してくださいね。



身体拘束は、高齢者本人の身体や精神に重大な悪影響を及ぼす恐れがあり、人権侵害に該当する行為と考えられます。そのため、「**緊急やむを得ない**」場合を除き、**身体拘束はすべて高齢者虐待に該当する行為**と考えられています。

Q1.ベッドに三点柵を付けることは。身体拘束ですか？

▶身体拘束は柵の本数ではありません。「**利用者の行動を制限する行為**」に該当するか否かで判断します。利用者またはその家族、介護を行う者の話し合いによって判断することになります。

Q2.帰宅困難になる認知症高齢者がヘルパーを利用しています。高齢者の安全を守るため家族とも相談し、ヘルパーが帰宅する際に、玄関につつかえ棒をして高齢者が外出できないようにしています。これは高齢者虐待に該当しますか？

▶身体拘束の具体例の中には、「自分の意思で開けることのできない居室等に隔離する」が含まれており、高齢者を外出できないよう閉じ込める行為は**身体拘束に該当するもの**と考えられます。

参考：養介護施設従事者等による高齢者虐待対応の手引き

★緊急やむを得ない場合の3要件★

①切迫性

利用者本人又は他の利用者等の生命又は身体が危険にさらされる可能性が著しく高いこと

②非代替性

身体拘束その他の行動制限を行う以外に代替する介護方法がないこと

③一時性

身体拘束その他の行動制限が一時的なものであること

ほっこり川柳 大募集

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。いただいた川柳は次回の広報誌で匿名にて公表します。

【応募先】

永山地域包括支援センター

(☎40-2323 ☎40-2340 ✉nagayama-houkatsu@joy.ocn.ne.jp)

出来上がった川柳は、電話かFAXかメールにてお知らせください。



募集テーマ  
**「健康」**

【応募締切】  
2021年  
8月31日 (火)

【地域の方からいただいた川柳をご紹介！】

- サンライズ 名前の通り 輝けり
- えんでんに 夕日がそまる 静けさや
- カモミール みんなでおいしく のみたいな
- 晴天に 残雪残り 大雪山
- 大つぶの 手にいっぱい いちごがり
- コロナでも 元気な笑顔に 福が来る
- 日々のむ 薬余つて 思案顔
- シヤボン玉 曾孫と競う 夕涼み
- みなこまる きえておくれよ コロナくん
- コロナ禍で あいたい人も さきに亡き
- 草刈りは 疲れてしまい 昼寝する
- 北国に やっと届いた 花だより
- 夏やさい 元気だしてよ 食べさせて
- 田植えあと かえるのこえが にぎやかに