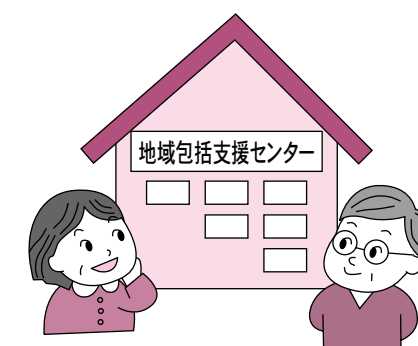


地域の助け合いの場に 地域包括支援センター

問 高齢福祉課
(☎235・4951)



介護認定調査員を募集

市では、介護認定調査員の登録を次のとおり受け付けています。
▽資格 ケアマネジャー(有資格者・保健師・看護師のいずれかの資格を有し、普通自動車運転免許をお持ちの方)
▽勤務時間 月々金曜の午前9時～午後4時(週1、2回祝日・年末年始を除く)。
※詳細は高齢福祉課までお問い合わせください。

高齢者虐待を 防ぎましょう

4月1日に高齢者虐待防止・養護者支援法が施行されました。これは、高齢者の虐待防止と保護措置、高齢者を支える介護者の負担軽減を図ることを目的に制定されたものです。
高齢者虐待を防ぐため、その家族との関係や介護について考えてみましょう。

高齢者虐待とは？

高齢者が家族(介護者)など身近な人から不適切な扱いを受け、心身の健康が損なわれている状態のことをいいます。虐待には次のようなものがあります。

- 身体的虐待
ける、殴るなどの暴力
- 心理的虐待
怒鳴るなど言葉の暴力
- 性的虐待
同意のない性的接触など
- 経済的虐待
必要なお金を渡さないなど

■介護・世話の放棄・放任(ネグレクト)
必要な食事・入浴・排せつなどの世話をしないなど
※このほか、高齢者自身が生活上必要な行為を行わず、不健康な状態になること(自己放任・自虐)があります。

介護負担など原因はさまざま ～一人で抱え込まないで～

虐待は、介護による負担や家庭の経済状況の変化など、高齢者と家族との人間関係のバランスの崩れや、生活上のストレスなどが複雑に絡み合うことで起こるといわれています。

また、「家族が高齢者の世話をするのは当たり前」という周囲の考え方が、家族の心と体のゆとりを奪い、十分な介護ができなくなることもあります。

介護は、一人または家族だけで抱え込まず、通所介護や訪問介護などの介護保険サービスを利用し、負担を減らすよう心掛けましょう。

未然に防ぐ地域づくりに向けて

◆地域での見守りと声掛けを

家庭で高齢者を介護している方は、ご近所などにその事情を話そうにしましょう。地域のみなさんが声を掛け合い、介護者へさりげなく気を遣うことで、虐待の予防につながります。

◆家族みんなで助け合い

介護保険サービスなどを上手に利用し、介護の負担を抱え込まない方法を家族で話し合しましょう。また、いつも介護している家族には「ありがとう」「ご苦労さま」と感謝の気持ちを伝えましょう。

◆お気軽にご相談を

介護の方法や保険、福祉サービス、介護の悩みについての相談を、右表の窓口で受け付けています。また、家族との関係や生活で悩んでいる高齢者の方や、ご近所に気になる高齢者がいるという方も、ぜひご相談ください。
※相談無料・秘密厳守

高齢者虐待相談窓口	
相談窓口	受付曜日・時間
各地域包括支援センター	※センター案内図(右図)をご覧ください
海老名市役所(1階) 高齢福祉課 高齢者支援担当 (勝瀬175-1 ☎235・4951)	月～金曜 午前8時30分～午後5時30分
海老名市社会福祉協議会 (総合福祉会館内) (上郷474-1 ☎235・0220)	

※すべての窓口受付は、土日・祝日・年末年始を除きます

◆高齢者の権利を守ります

高齢者虐待の早期発見・未然防止、高齢者を狙った悪質訪問販売防止に取り組むなど、高齢者が住み慣れた地域で、その人らしい生活を送ることができるよう支援しています。

◆地域のつながりを深めます

地域でのボランティア活動の支援や、ケアマネジャーが円滑に仕事をできるようなネットワークづくり、医療機関との連携など、地域とのつながりを深めています。

◆いつまでも元気に！介護予防を進めます

要支援1・2の方の介護予防サービスや、要支援になる可能性のある方の介護予防事業のケアプランを作成し、介護予防と高齢者の生活機能向上を進めています。

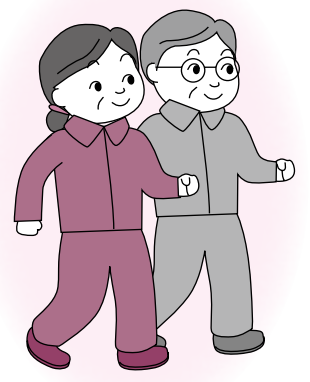
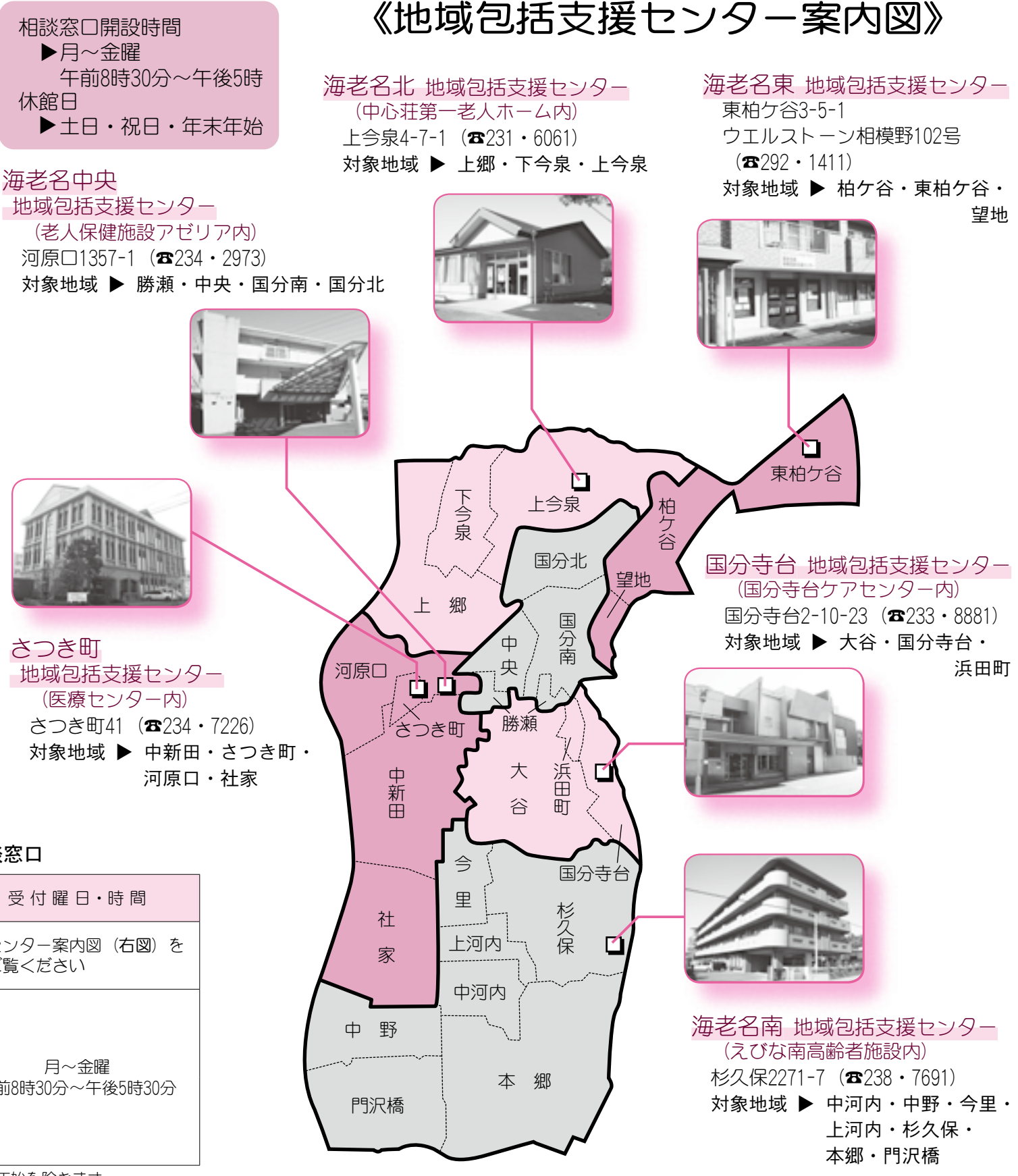
◆さまざまな問題の相談に応じます

介護の方法や保険など、介護に関する悩みのほか、高齢者の生活全般の相談を受け付けています。相談内容に応じて、行政機関・医療機関・介護サービス事業者・各種ボランティアなどによる必要な支援や、サービス提供までの幅広いお手伝いを行っています。

◆さまざまな問題の相談に応じます

地域包括支援センターは、市内各地域に設置され、保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャーなど専門スタッフが、高齢者へのさまざまな支援を実施しています。
市では、今年4月の介護保険法の改正に伴い、今までの「在宅介護支援センター」を「地域包括支援センター」に変更しました。より地域に密着した助け合いの場として、ぜひご利用ください。

《地域包括支援センター案内図》



目指せ！はつらつ高齢者

市では、要支援や要介護状態を防ぐための介護予防事業を始めました。下記のような、気になる自覚症状がある方は、「介護予防基本チェックリスト」(下表)で自己チェックをしてみましょう。

- 《自覚症状》
- ①足腰が弱くなった
 - ②転びやすくなった
 - ③物忘れがひどくなった
 - ④外に出かけるのがおっくう
 - ⑤食欲がない
 - ⑥食べ物がよくかめない
- 《こうなったらいいな》
- ①知り合いを増やし、話をする機会を増やしたい
 - ②物忘れを予防して明るい気分で生活したい
 - ③歩くのが少し楽になって楽しく出かけたい
 - ④おいしく食事を食べたい

介護予防基本チェックリスト

No.	項目	回答(点)	
1	バスや電車で1人で外出していますか	はい(0)	いいえ(1)
2	日用品の買物をしていますか	はい(0)	いいえ(1)
3	預貯金の出し入れをしていますか	はい(0)	いいえ(1)
4	友人の家を訪ねていますか	はい(0)	いいえ(1)
5	家族や友人の相談に乗っていますか	はい(0)	いいえ(1)
6	階段を手すりや壁をつたわずに上っていますか	はい(0)	いいえ(1)
7	いすに座った状態から何もつかまらずに立ち上げられますか	はい(0)	いいえ(1)
8	15分くらい続けて歩いていますか	はい(0)	いいえ(1)
9	この1年間に転んだことがありますか	はい(1)	いいえ(0)
10	転倒に対する不安は大きいですか	はい(1)	いいえ(0)
11	6カ月間で2~3%以上の体重減少がありましたか	はい(1)	いいえ(0)
12	BMIが18.5未満ですか ※BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) 身長() 体重() BMI()	はい(1)	いいえ(0)
13	6カ月前に比べて固い物が食べにくくなりましたか	はい(1)	いいえ(0)
14	お茶や汁物などでむせることがありますか	はい(1)	いいえ(0)
15	口の渇きが気になりますか	はい(1)	いいえ(0)
16	週に1回以上は外出していますか	はい(0)	いいえ(1)
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい(1)	いいえ(0)
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	はい(1)	いいえ(0)
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	はい(0)	いいえ(1)
20	今日が何月何日か分からない時がありますか	はい(1)	いいえ(0)
No.1~20の合計		点=①	
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	はい(1)	いいえ(0)
22	(ここ2週間) これまで楽しんでできた事が楽しめない	はい(1)	いいえ(0)
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	はい(1)	いいえ(0)
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	はい(1)	いいえ(0)
25	(ここ2週間) 訳もなく疲れたような感じがする	はい(1)	いいえ(0)

A~Dのいずれかに該当する場合
A: ①の合計が12点以上
B: ②の合計が5点
C: ③の合計が2点
D: ④の合計が3点
A~Dに該当しない場合

「介護予防事業」が必要と思われる方です。お近くの地域包括支援センターへご相談ください。
★事業の対象は、65歳以上の介護認定を受けてない高齢者で、一定の基準に基づき決定されます。決定者には、同センターが本人と相談の上ケアプランを作成し、一定期間後に効果測定も実施します。

「介護予防事業」とは？
◆口腔ケア・栄養改善教室
(歯つらつ教室・すこやか食生活教室)
◆介護予防デイサービスなど

次のような介護保険以外の介護予防の場を積極的に利用しましょう。

- ◆筋力体操(7面参照)
- ◆コミセンなどでのサークル活動
- ◆居住地域での町内会・老人会などの活動
- ◆民間企業で実施している活動(パソコン教室・ダンス教室など)
- ◆市実施の「高齢者趣味の教室」など

⑤ No.21~25に該当し、少しでも気になる方は、お近くの地域包括支援センターへご相談ください。

