

和なごみ

第17号

山口市介護者の会広報紙 令和6年9月発行
介護者の会事務局/山口市上野小路89番地1

会長: 来栖 和子

「互いに励まし、助け合いの想いを！！」



虫の音もはげしさを増し、秋深しを感じさせますね。

皆様におかれましては、猛暑警戒アラートの日々が続きますがご健勝のことと存じます。

新型コロナウイルス感染症は、5類感染症に移行し外出の自粛は個人の判断、マスクも同様、県外の移動もいろいろと自由になり行動範囲も広がりました。最近では、コロナ感染が拡大しています。くれぐれも健康に気を付けこの猛暑を乗り切りましょう。

先日、腰痛予防の話聞き、日常生活中で気を付けることは①顎を引く ②背筋を伸ばす ③腰と足の付け根が直角になるように座ることを心がけると予防になるそうです。また猛暑の中、脱水症&熱中症のサインは、①原因不明の体温上昇 ②急激な体重減少 ③疲労感、倦怠感があるときです。チェック方法として①親指の爪の先を押してみる(赤みが戻るのに3秒以上かかれば疑わしい。) ②脇の下を確認(乾いていたら疑わしい。)

よって、いざという時は素早い対処として、経口補水液を買い置きしておくで安心ですね。

介護者の会も、9月出張介護相談会・10月実践教室・11月日帰りリフレッシュ旅行など毎月楽しい行事を予定しています。無理されずできるだけの出席をお待ちしています。

介護者の会に「出てきてよかった。楽しかった。」いろいろな会話で元気を出し健康寿命を延ばしましょう。

令和6年度総会を終えて

日時 5月16日(木)13:30~14:15
場所 山口市福祉センター

総会を開催し、会員58名の過半数をもちまして、令和5年度事業報告・収支決算、令和6年度事業計画・収支予算が承認されました。



介護講演会を開催しました



日時 5月16日(木)14:30~15:30
場所 山口市福祉センター
講師 あんの循環器内科

藤谷 薫 先生

テーマ 「骨粗しょう症について」

総会終了後、介護講演会が行われました。

- ① 高齢者骨折予防＝骨太治療
- ② 転倒し骨折することで、大切な寿命が短くなってしまうこと
- ③ 折れにくい丈夫な骨を作って、予防すること
- ④ 検査・検診を受け、自分の骨密度を知っておくことが大事だということ学びました。

藤谷先生は大変気さくな先生で、私たちの質問にも快く分かりやすく答えてくださいました。また、勉強のあとは藤谷先生がウクレレ演奏を披露して下さい、みんな和やかな時間をすごしました。藤谷先生、貴重な講演ありがとうございました。

参加者の感想

- ・ 講演は楽しく、多角的、ユーモラスにお話いただきありがとうございました。おまけにおしゃれでカッコよく、ウクレレと美声の演奏まで！ 想定外のプレゼント！ 他の予定をキャンセルして出席した甲斐がありました。多様多彩な講演に大拍手！！
- ・ 骨粗鬆症と女性との関わりあらためて関心を深め、検診、早期治療を認知しました。又、テンポ良くリズムカルに話されて、スピードにやっとなついていけるようでした。ウクレレ多趣味・多才な先生にエールをいただき、ありがとうございました。

介護実践教室 第1回

日時 6月13日(木)13:30~15:30
場所 山口市社会福祉協議会南部支所
講師 藤本令子氏

テーマ 「負担のかからない介護方法」



参加者の声

- ・ 普段良く考えないで行っていたことの、コツやそうする理由が分って良かった。自分も相手も楽な介護ができるようにしていきたい。
- ・ 実践することにより体の動き 楽な介護 パンツのはき方 等しっかり覚えられました。実践します。

- ・知りあいで介護をされてる方がいるので、教えてあげられることがあるなと思いました。
- ・正しい車いすの操作の基本を改めて再確認致しました。パットの使い方も理解出来ました。
- ・具体的に実践し負担のかからないやり方がよくわかりました。いろいろな福祉機具や紙オムツ、パンツなど介護の仕方見直しをしないといけないことがよくわかりました。
- ・実践しながらのご指導で、わかりやすかった。自らの自然の動きを理解した上で、介護者に関わるのが大切だとわかった。

施設訪問を行いました

7月4日(木) 10:00~11:30

「ウェルネスセンター中央」の施設見学に行ってきました。
当日は会員8名、事務局職員2名が参加しました。

かんぽの宿ゆだ跡地を改修されたウェルネスセンター中央は、1階部分は幅広い世代の会員が集うフィットネスクラブと天然温泉大浴場、大規模デイサービスがあり、1階の1部分と2、3階は住宅型有料老人ホームとなっています。施設でありながら多くの世代、人が出入りする様子がありました。

敷地内は広々としており、中庭や遊歩道、バスケットコートも活用されていました。

施設内の案内、説明を丁寧にして下さった職員の方にお礼申し上げます。



広々としたホールから見える遊歩道や中庭



デイサービスの様々なプログラム



バスケットコートでは多世代が遊んでいるそうです

つぶやき

6月にお知らせいただいた会員のみなさんからの近況と、クスっとしてしまう一言

多いようで少ないのが分別
少ないようで多いのが無駄
(次号へつづく)

今、紫陽花の花が美しいですね。
心をいやしてくれます。



「ハゲ」と言うから「頭」にきた。

いずれ介護をする様になる高齢の主人と生活しております。介護については、まったく未知数ですので勉強したいと思っております。

「恋」と言うから「愛」にきた。

妹が入院して、犬1匹猫5匹、主人と二人で面倒みています。大変ですが、だんだん可愛くなってきました。

白内障の手術しました。怖かったけど思い切っ
て！視界クリア、気分上々です。ずっと休んでいる趣味の会などまた始めようかな？と思っ
ています。医学の力とお医者さまに感謝です！

【各地区の活動報告】

やまぐち介護者（家族）の会

6月27日 瑠璃光寺散策



2024年に行くべき52か所に山口市が選ばれましたね。今一度山口市を見直そう！と、瑠璃光寺へ見学に行きました。五重の塔は今修復工事中ですが、工事中の塔を見る機会もなかなかありません。観光案内の方の説明を受けながら、改めてみんなで和気あいあいと観光をしてきました。

（今後の活動）来年に向け、干支の飾り物を作っていく予定です！

おごおり介護者の会

9月5日 元気の秘訣。百才体操ときららステップ体験会開催

始めに握力測定。参加者全員19kg以上で、烈日の残暑に耐えたことを喜び合いました。Yさんの指導で百才体操、初めに準備体操からスクワット20回、各関節可動域、日頃使わない筋肉等の増強はもちろん柔軟な身体づくり。きららステップは、マスを踏むスクエアステップ。横1m、縦2.5mのマット上に25cmのマス目を40作り、あらかじめ決めたパターンに沿って順番に枠内に足をのせていく。

前後左右斜めにステップを組み合わせ、初級から上級まで約200のパターンあり。Yさんの見本のステップ「右、左、斜め」と見ても順番を覚えられない。確かに頭を使う。次はどこだっけ、片足を上げたまま動けなくなった。周りの人達に『次はこっちよ、1、2、3、4』の声に励まされ、失敗しても拍手喝采。初心者でも楽しめるよう一緒に対話しながら、認知症予防や転倒予防請け合いです。

【今後の予定】

日にち	曜日	行事内容	会場・時間
9/18	水	出張介護相談会	徳地地域交流センター 13:30～
10/15	火	介護実践教室	特別養護老人ホーム梅光苑 13:30～
11/8	金	リフレッシュ旅行	津和野・堀庭園と萩本陣
12/5	木	介護講演会 講師：末永和之氏 (すえなが内科在宅診療所院長)	市社協南部支所 13:30～
2/18	火	認知症を支える家族の会 「つくしの会」との交流	山口ふるさと伝承総合センター 13:30～

※随時、役員会を開催。

耳より情報

山口市社会福祉協議会へ寄贈された紙オムツ類は、山口市介護者の会の介護者の方へお渡しさせていただいています。多くの寄贈をいただきありがとうございます。

【編集後記】

今年度より事務局担当職員が日野、吉武となりました。どうぞよろしくお願いいたします。会の行事などで皆さんとお会いし、談笑できる機会があればと楽しみにしています。

今年の夏、皆さんどのように過ごされましたか？私は今夏、自分なりに体力をつけ、思い切って「夏フェス」に行き筋肉痛とともに楽しい思い出を作りました。運動不足を解消しなければと思う日々です。（事務局）

※会員募集中

現在会員を募集しています。
お気軽にご連絡ください。

問合せ

山口市介護者の会 事務局
(担当 日野・吉武)

TEL 083-924-0543

FAX 083-924-1398

