



三股町



2025

10月

VOL.3

おれんじだより



11月11日は介護の日です

いい日、いい日、毎日あったか介護ありがとう



介護についての理解と認識を深め、介護サービス利用者及び介護を行なっている家族、介護従事者等を支援するとともに、これらの人たちを取り巻く地域社会における支え合いや交流を促進する観点から、平成20年に11月11日が「介護の日」として設定されました。

特に、認知症介護では、身体的な負担に加えて精神的な負担も大きくなるため、介護疲れに発展しやすい傾向があります。介護をしているみなさんも、自分だけで悩んでいたり、頑張りすぎていたりしませんか？ちょっとした工夫で頑張らない介護を目指しましょう。

介護疲れを軽減する3つの心がけ

応援団を増やそう

介護生活の負担軽減には、仲間と応援し合える関係性を築くことも大切です。自分で全部を背負い込まず、信頼し合える知人や身内に現状を伝え、情報を共有するだけでも、日常は変わってくるはずですよ。



心と体をゆるませよう

自分なりにストレス発散し、リラックスできる方法を見つけておきましょう。周りの協力を得て自分の時間を確保することや、気持ちの切り替えを意識することも大切です。

視点を 変えてみよう

介護を受けている人のできることに目を向けてみましょう。それを見つけ、どう活かすか考えると、普段の介護の景色が違う視点で見えるかもしれません。気持ちが前向きになることにもつながります。

困ったときには
こちらにご相談ください

☎ 0986-52-9063（三股町地域包括支援センター）
☎ 0986-52-1246（三股町社会福祉協議会）



「オレンジカフェ 縁がわ」では認知症についての相談を受けています

★家族の様子が気になって相談に来られた方の感想です

「認知症って？」「三股町の取り組みは？」「家族が発症する前に！」という思いから1月に縁がわの門をたたいた。県内の認知症疾患医療センター6つのうちの1つが大悟病院であること、大悟病院の相談員さんが丁寧に聞き取りをしてくださったこと、すぐに繋がれる安心感を得られたことのすべては「オレンジカフェ縁がわ」がスタートだった。カフェだし、担当の方は穏やかだし、リラックスでき、不安に関する相談なのにいつの間にかやま場が和み、笑顔や笑い声まで。ご相談の第一歩にぜひ「縁がわ」をどうぞ。三股町やるう～。

50代女性 B型

オレンジカフェ縁がわ
についてはこちら



11月は高齢者虐待防止推進月間です

高齢者の虐待を防止するための活動として、毎年11月が「高齢者虐待防止推進月間」として位置づけられています。この期間には、高齢者虐待に対する社会的な関心を高め、予防・早期発見・早期対応を促進するための集中的な啓発活動が行われます。高齢者虐待は、特定の人や家庭で起こるものではなく、どこのお家庭でも起こりうる身近な問題です。

「虐待者＝悪人」ではありません。虐待が起こる背景には、「介護疲れ」「介護者の病気」「経済的困窮」などが要因にあります。誰にも相談できずに、精神的に追い詰められてその結果虐待に至ってしまうケースもあります。高齢者や介護者を地域であたたかく見守り、孤立を防ぎましょう。

高齢者虐待とは？

【身体的虐待】

たたく、つねる、殴る、蹴るなどの暴力
家から出さない、ベッドに縛り付けるなどの身体拘束

【心理的虐待】

怒鳴る、ののしる、侮辱するなどの言葉の暴力

【経済的虐待】

高齢者の年金や預貯金などを勝手に使う
財産を無断で処分する

【ネグレクト（介護、世話の放棄、放任）】

食事や入浴、排せつなどの世話をしない
必要な治療を受けさせない

【性的虐待】

わいせつな行為を強要する
排泄の失敗などに対して懲罰的な対応をする

まわりにこんな方はいませんか？

チェックが付いた項目が多いほど、支援の必要性が高い状態です。

1. ☐ 暴力を受けている、とられる、年金を取られるなどと訴えている
2. ☐ あざや傷があるのに理由を聞いてもはっきりしない
3. ☐ 家族が介護でとても疲れていたり、高齢者の悪口を言っている
4. ☐ 介護や病気について相談する人がいないようだ
5. ☐ 一人暮らしや高齢夫婦世帯で、最近、姿を見かけなくなった
6. ☐ 高齢者を訪ねると家族に嫌がられたり、会わせてもらえない
7. ☐ 昼間でも雨戸がしまっている
8. ☐ 家の周囲にゴミが放置されたり、異臭がする
9. ☐ 郵便受けが新聞や手紙で一杯になっている
10. ☐ 家から怒鳴り声や泣き声が聞こえたり、大きな物音がする
11. ☐ 暑い日や寒い日、雨の日なのに高齢者が長時間外にいる
12. ☐ 高齢者が道路に座り込んだり、徘徊していることがある
13. ☐ 介護が必要なのに、サービスを利用している様子がない
14. ☐ 高齢者の服が汚れていたり、お風呂に入っている様子がない
15. ☐ 最近、セールスや営業の車が来るようになった
16. ☐ 家族がいるのに、いつもコンビニなどで一人分のお弁当を買っている

東京都老人総合研究所作成

気になることがあったら、
地域包括支援センターにご相談ください！

ちょっと寄ってすっきり安心
～ここからでも健康チェック～
in ふるさとまつり

令和7年11月8日（土）ふるさとまつりにて、認知症に関する普及啓発ブースを開設します。

この機会に、ご自分のこころとからだにも、目を向けてみませんか？ぜひお立ち寄りください。

脳年齢
測定

介護・認知症に
関する相談

体組成
測定

血圧
測定

排泄に関する
相談

測定や相談は無料です

秋の夜長に読みたい

認知症についての

おすすめ書籍



我が家に認知症がやってきた！
どうする？どうなる？
認知症の進行具合を、春・夏・秋・冬の4段階にわけて、そのとき何が起こるのか？どうすれば良いのか？を多数の患者さんのエピソードを交えて描いた、心温まるエッセイを矢部太郎のイラストでマンガ化。

人生100年時代、誰もが避けられない道。知っていれば、だいたいのことは何とかなるもんです。認知症専門医が教える、ボケ方上手と介護上手。