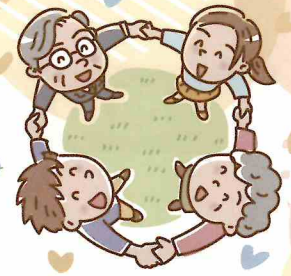


令和5年
12月発行

たよりや

岐南町地域包括支援センターだより(第2号)



高齢者のうつ予防

高齢者は、心身の体調不良に「うつ」という病気が関係しているのを見逃されがちです。うつ病を知り、予防することで、心と体の健康を守りましょう。



【高齢者のうつ病の原因と特徴】

《原因》

高齢期は、体力の衰え、さまざまな病気、退職、親しい人との別れ、子どもの独立など、うつ病のきっかけとなる、ストレスが多いです。



《特徴》

通常うつ病は精神面の症状が出ることが多いですが、高齢者は、からだに症状が出やすく、うつ病が気づかれにくいです。また、うつ病の症状は認知症にも共通して見られることが多く、認知症ではなく、うつ病といわれる場合が少なくありません。



心とからだの健康生活をはじめよう!

地域の活動を知り、積極的に参加する。

地域の活動に目を向け、健康教室、趣味のクラブなど、交流を図ることで気晴らしができ、心とからだの健康に関する知識を得るきっかけにもなります。



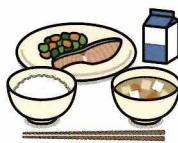
質のよい眠りで、心とからだに休養を。

日中に元気に活動できたら、よい睡眠をとっている証拠。軽い運動やストレッチ、入浴は38～40度のぬるめのお湯にゆっくりつかるなどしましょう。



いろいろな食材でバランスよく、一日三食。

栄養バランスのよい食事を心がけましょう。一日三食規則正しくとるようにします。家族や友人などと、一緒に会話を楽しみながら食事をしましょう。



ゆっくり少しずつ、話してみよう。

いろいろな悩みごとは、口に出しましょう。話がまとまっていなくても気にしないで、身近な人や専門家にゆっくり少しずつ話してみよう。



岐南町役場 福祉部 保険年金課
岐南町地域包括支援センター

電話:058-247-1312 FAX:058-247-1488

開設時間:午前8時30分～午後5時15分

※土・日・祝日・年末年始除く

〒501-6197 岐南町八剣7丁目107番地

E-mail : houkatu@town.ginan.lg.jp

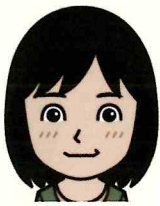


地域包括支援センターの職員ってどんな人？

岐南町 #地域包括支援センター #インタビューしてみた

岐南町地域包括支援センターでは、主任介護支援専門員(主任ケアマネジャー)、保健師、社会福祉士の3職種が専門性を活かしながらチームアプローチで、皆さまの健康の保持及び生活の安定のために、必要な援助を行っています。

主任 介護支援 専門員 (主任ケアマネジャー)



高齢者の方の心身の状態や生活環境の変化に応じて、医療機関や介護サービス以外の地域住民や民生委員、ボランティア団体などの援助も含めて連携をとり、個別支援計画に組み込むように提案します。地域でのサロン活動などをはじめとする、インフォーマルサービスを含め、介護保険サービスも過不足なく提供できるようにケアプランの作成をしています。

地域のケアマネジャーの抱える問題に寄り添い、訪問に同行したり、ケース会議に参加するなどして、アドバイス・サポートをするのも主任ケアマネジャーになります。

岐南町のような高齢化率があまり高くない町でも、8050問題のような複雑化した相談が増えていますが、絡まった糸をときほくどくように、ひとつひとつ課題を整理し、解決につなげていくことにやりがいを感じています。

保健師



高齢者の方が住み慣れた地域で、いつまでも健康で、自分らしく、いきいきと暮らしていけるような“地域づくり”“人づくり”を行っています。

具体的には、フレイル予防講座の開催、サロンや老人クラブ等高齢者が集う機会に、健康に関するお話や体操、脳のエクササイズなどを行っています。また、運動サロン、サロンリーダーさんへの支援なども行っています。健康に関するお話や簡単な体操を行ってほしい場合は、地域包括支援センターまでお気軽にお申し込みください!お待ちしております。

高齢者の皆さんと接して感じることは、パワフルで元気な方が多く、私自身も「こんな風に暮らせたらステキ!」と思うことが多いです。

これからも、健康で、自分らしく、いきいきと暮らせる“岐南町”となるように一緒に作っていきましょう!

社会 福祉士



地域の高齢者の方の福祉相談を総合的に受け付けます。高齢者本人だけでなく、その家族を含めた相談にも応じます。生活についての相談に広く対応することで、必要なサービスへ繋ぐ役割をします。役場窓口や電話だけでなく、訪問でも相談対応しています。

地域の高齢者の方やその家族に対して、適切な福祉・医療サービスの情報提供を行うとともに、関係機関との連絡調整、地域におけるネットワークの構築、社会資源の把握など社会福祉士の専門性を生かして取り組んでいます。

最近のデジタル技術の進化により、生活の様式も変化していますが、人工知能(AI)では代替できないコミュニケーション活動や臨機応変な対応が求められる対人援助職である社会福祉士に誇りを持って働いています。

※イラストの職員が実在するかどうか気になる方は、相談がてら窓口まで!