

興部町地域包括支援センター 包括だより 第20号

(令和8年2月1日号)

『地域支え隊』について

みなさん、『認知症サポーター』をご存じですか？

『認知症サポーター』とは、養成講座で基礎知識を学び、認知症について正しく理解し、偏見をもたず、認知症の人や家族に対して温かい目で見守り、地域で安心して暮らせる支えとなる人たちのことです。興部町では2010年から認知症サポーター養成講座がスタートし、現在まで延べ610名のサポーターが誕生しています！

国では2019年より、温かく見守る理解者（認知症サポーター）から一步進め、第2ステップとして『チームオレンジ』の活動が開始されています。具体的には、認知症の方が地域で暮らしていくために、認知症の本人もメンバーの一員となって、見守り・話し相手、困りごとのお手伝いや、本人の叶えたいことの実現、認知症カフェの開催など、地域での暮らしが続けられるよう、ちょっとしたお手伝いや、できることをできる人がするなど、お互いが無理のない範囲で活動します。

興部町包括支援センターでは、認知症の支援を中心とした『チームオレンジ』に限定せず、高齢者も・働き盛りも・学生も・子供達も含めた、地域全体で起こっているさまざまな課題について、みんなで考え活動できる『地域支え隊』の結成に向け動き出しているところです。

活動に興味のある方、私たちみんなが暮らしやすい地域と一緒に作り上げていきませんか？

『地域支え隊』として一緒に活動してくれる“お仲間さん”絶賛募集中！

➡地域包括支援センター TEL:82-4155まで お気軽にご連絡ください。

※みんなで知恵を出し合って、性別・年齢・職種を問わず、興部町の住民として一緒に活動していきたいです (☞▷☜○)。 ♪ ♪ 学生さんの参加も待っています。



ロバ隊長、作成部隊募集！！
認知症サポーターのマスコットキャラクターのロバ隊長のぬいぐるみ等を作成してくれる方を募集しています (^▽^)/
手芸がお好きな方、興味のある方は、包括までご連絡ください。型紙等はご用意いたします！
お待ちしています♪

高齢者虐待について

超高齢化社会を迎え、「介護する（される）」ことが誰にとっても身近な時代になりました。皆さんは「虐待なんて！」と思うかもしれません、実は意外と身近に『虐待の芽』があることを知っていますか？

虐待は「虐待者が悪い人だから」起こるのではありません。大切な家族だから介護やお世話をあげたい、でも頑張りすぎて心身共に追い詰められてしまうこともあります。

毎日介護する中で、適切な介護や認知症への対応の仕方が分からず“つい手をあげてしまう”無我夢中で介護しているうちに“やりすぎてしまう”、一生懸命に介護しているからこそ“虐待になってしまっていることに気付けない”……そんな時もあるのではないでしょうか。

「本当は仲良く過ごしたい……でも思うようにならなくて辛い」そう感じている人が地域にいるかもしれません。

誰もが虐待者になってしまい可能性がある時代だからこそ、高齢者虐待について知ることで、早いうちに『虐待の芽』に気づき・摘み取ってしまうよう、地域全体で気配り目配りしていきましょう。



高齢者虐待の種類

- | | |
|-------------|---------------------------------|
| 身体的虐待 | 殴る・蹴るなどの暴力行為や、意図的に薬を過剰に与える等の行為。 |
| 心理的虐待 | 威圧的な言動や嫌がらせなど、精神的な苦痛を与える行為。 |
| 介護放棄（ネグレクト） | 水分や食事の提供、入浴などの世話をせず放置すること。 |
| 経済的虐待 | 必要な金銭を渡さない、本人の財産やお金を勝手に使うこと。 |
| 性的虐待 | 本人の嫌がる性的な行為やその強要を行うこと。 |

これって虐待？ チェック

- | | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | 徘徊すると危ないので、1人で外に出ないよう家に（部屋に）鍵をかけている。 |
| <input type="checkbox"/> | 言葉での理解が難しいので、悪いことは叩いたりして教えている。 |
| <input type="checkbox"/> | 何度もしつこく同じことを言うので無視した。 |
| <input type="checkbox"/> | 病院に連れて行くのが大変なので、通院や服薬をさせていない。 |
| <input type="checkbox"/> | 家族の生活もあるので、本人の年金が減らないよう介護サービスを利用させていない。 |
| <input type="checkbox"/> | 失禁が多くオムツ替えが大変なので、履かせないままにしている。 |

※「家族だから良い!?」「本人の為に…」「仕方ないから…」、でもこれって実は虐待です！

虐待に気づいた人には通報義務があります！

「地域包括支援センター」TEL:82-4155 または「福祉保健課」TEL:82-4120へ！

もしものときの『安心カード』持っていますか？

『安心カード』には、氏名や住所、緊急連絡先、かかりつけ医療機関などの情報が書き込めるようになっています。物忘れがある方や外出先で倒れて救急搬送になった場合、災害時にも『安心カード』があれば家族への連絡や緊急的な医療対応がスムーズに行えます。

皆さんも、万が一に備えて「安心カード」をお財布や携帯ケースに入れて持ち歩きませんか！？ 「安心カード」は包括支援センターのカウンターに置いてありますのでご自由にお持ち帰りください。「きらりまで行けません……」という方も、ご連絡いただければ職員がお届けしますので、ぜひ気軽に声掛けください。

【表】

もしものときの 安心 カード	
氏名:	性別: 男・女
配入日 年 月 日	
住所:	
電話番号:	— —
生年月日:	血液型:
興部町地域包括支援センター	

名前や住所、生年月日など、自分の情報を書き込むことができます。



【裏】

ご家族やパートナー等、何かあった時に連絡してほしい方の連絡先を書き込みます。	
万が一救急搬送になった場合に備えて、医療情報を書き込めるようになっています。特記の該当に○を付けていただくと、会話が難しい場合も、救急隊や搬送先の病院に、透析・認知症など状態を伝えることが出来ます。	
『緊急連絡先』	
氏名:	関係:
電話番号:	— —
『かかりつけの医療機関』	
特記: 酸素吸入・ペースメーカー ・補聴器・認知症・透析	



＜連絡先＞ 興部町福祉保健総合センター『きらり』内

興部町地域包括支援センター TEL: 82-4155 (直通)

保健師さん教えて！ 『お口のケア編』



「オーラルフレイル」について～心身の衰えはお口から～

「オーラルフレイル」って何？

英語で「オーラル」は“お口”、「フレイル」は“心と体の衰え”という意味で、「オーラルフレイル」とはお口の機能の衰えが心身の活力の低下にもつながる、という考え方です。そのため「お口の衰え」は身体的、精神的、社会的な健康と大きな関わりを持っており、お口の健康が全身の健康につながります。今回はオーラルフレイルチェックとフレイル対策のための「お口のエクササイズ」をご紹介します。

☆5つの質問に答えるだけ「オーラルフレイルチェック」☆ それぞれ当てはまるものに? しよう。

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------|
| ① 自分の歯は19本以下ですか？ | □はい (0~19本) □いいえ (20本以上) |
| ② 半年前と比べて硬いものが食べにくくなりましたか？ | □はい □いいえ |
| ③ お茶や汁物などでむせることはありますか？ | □はい □いいえ |
| ④ 口の渴きが気になりますか？ | □はい □いいえ |
| ⑤ ふだんの会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？ | □はい □いいえ |

→結果： 2つ以上に当てはまるときオーラルフレイルに該当します。今から対策を始めましょう。
(参照: オーラルフレイル 3学会合同ステートメント)

◎オーラルフレイルの予防・改善トレーニング

その1 パタカラ体操: 言いにくい「パ」「タ」「カ」「ラ」を一音ずつはっきりと発声することで、唇や舌の筋肉を鍛えることができます。



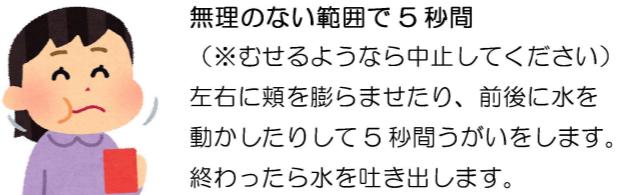
「パ」「タ」「カ」「ラ」

10回を1セットとして1日3セット行いましょう。

※「オ・コ・ッ・ペ・ミ・ル・ク」でも同じ効果がありますよ☆

その2 うがいトレーニング: うがいをするときには、口の周りやのどの筋肉が複雑に動いています。うがいを意識的にすることでこれらの筋肉を鍛えることができます。三日坊主になりがちな人にもオススメです。

ブクブクうがい



無理のない範囲で5秒間
(※むせるようなら中止してください)
左右に頬を膨らませたり、前後に水を動かしたりして5秒間うがいします。
終わったら水を吐き出します。

ガラガラうがい



無理のない範囲で5秒間
(※むせるようなら中止してください)
上を向いて、ガラガラうがいをします。
無理のない範囲で5秒間続け、終わったら水を吐き出します。

今のところオーラルフレイルに該当していない人も、予防のために、ぜひ毎日の習慣に取り入れてみましょう。毎日のちょっとした意識が、いつまでも楽しく食べたり話したりできる力につながります。