

平成25年  
12月号

桂台地域ケアプラザ

# 地域交流プログラム

発行日／平成25年12月1日  
編集・発行／横浜市桂台地域ケアプラザ  
発行責任者／石塚 淳

お問い合わせ先

地域交流部門 897-1111

HPアドレス

<http://www.katuradai.com>

桂台 支えあい連絡会

検索

師走の声を聞くと、慌ただしさが一挙に加速しますね。それでなくても、敬老会以降はイベントが目白押しで、ケアプラザの職員もてんでこ舞いです。それでも、終わってしまえば、やりきった達成感だけが残り、スッキリしているようです。今回の特集は、寒い時の事故などを特集しました。本編でも紹介していますが「ケガの予防対策」という冊子が大変参考になります。ケアプラザでも配布しておりますので、是非お声かけください。本年もあと1ヶ月、元気で乗り切りましょう。

## 12月の おしらせ



### ◆親子のふれあいタイム◆ ～楽しいリトミック&体操 で寒さを吹き飛ばそう～

ママといっしょに体を動かせば、心もほっかほか……。お子さんはリズム感を養い、ママはダイエットに最適。寄り添って、遊んで、親子の大切な時間をすごしましょう。

日 時：平成26年1月31日(金) 10:30～11:30

講 師：浜野美紀さん(健康運動実践指導者)

募 集：未就学児と保護者 15組(定員次第締切)

申込み：桂台地域ケアプラザ ☎897-1111



### ◆第3回 生きがいづくり応援講座◆

～アンチエイジング おしゃれ術 内面を磨く～

誰もが抱く永遠のテーマ“いつまでも元気に美しく”あるために、ボディメイク(自分にあった理想の身体を作る)を体験しませんか? 深刺としたセカンドライフをスタートさせましょう。どなたもふるってご参加ください。

日 時：平成26年1月27日(月)  
10:00～12:00

講 師：岡部 友さん(ボディメイク  
パーソナルトレーナー)

募 集：20名(定員次第締切)

申込み：桂台地域ケアプラザ ☎897-1111



### 平成25年度 介護者教室(第3回)

～お茶を片手に介護について語り合う時間を～

現在、介護をされている方々にお集まりいただき、日頃の苦労話など、同じ思いや経験を共有できる時間をご提供させていただきます。また、将来の介護に備えて、すでに介護をしている人の話を聞いてみたいという方も合わせてご参加ください。※4面に関連記事が載っておりますので、そちらも合わせてご覧ください。

日 時：平成26年1月25日(土) 13:30～15:30

会 場：桂台地域ケアプラザ 多目的ホール 定員：15名程度  
連絡先：桂台地域ケアプラザ ☎897-1111

### 認知症予防と 認知症サポーター講座

認知症高齢者が急増していくことが予測されています。認知症を予防することはもちろんのこと、身近な方が認知症となった時にお手伝いのできるように認知症の理解を深める講座です。

日 時：平成26年1月24日(金) 14:00～16:00

会 場：桂台地域ケアプラザ 多目的ホール

講 師：本山輝幸氏

(元厚生労働省認知症プロジェクトメンバー)

定 員：20名

連絡先：栄区役所高齢・障害支援課 ☎894-8415

### 桂台ケアプラザ・ スペシャルデイのお知らせ

桂台地域ケアプラザのデイサービスでは、利用者さんへの日頃の感謝をこめて月1回「桂台スペシャルデイ」を企画しています。12月は、上郷西地区世代間交流サロン「ぬくもり」との共催で行います。クリスマスバージョンでお届けいたしますので、どなたもふるってご参加ください。※館内では他にも、クリスマス飾りの手作り体験コーナーや、美味しい昼食を250円でご賞味いただけます。ご家族みんなで楽しいひと時をお過ごしください。

日 時：12月22日(日) 13:40～14:50(デイルームにて)

内 容：コンサート<栄少年少女合唱団、「ぐるっぼらな」矢野めぐみさん>

問合せ：桂台地域ケアプラザ ☎897-1111

# ～予防から始める冬支度～

12月になり、さらに寒さが増してきました。気象庁の長期予報によると、今年も「寒い冬」となる見込みのようです。例年11月頃から3月までの時期には家の中での事故が増加すると言われています。そこで、今回は寒い冬を元気で安全に過ごせるよう、冬場に多い家の中での事故やウイルス性の感染症についての主な予防法をご紹介します。

## ヒートショック

「ヒートショック」という言葉を聞いたことがありますか？

聞き慣れない言葉ですが、急激な温度の変化により体がダメージを受けることです。室温の変化によって血圧が急激に上下したり、脈拍が早くなったりする状態のことをいいます。冬の寒い時期に、暖房の効いた暖かい部屋から廊下やトイレなどに行くと、寒さに「ゾクゾク」と震えることがあります。この状態もヒートショックの一部なのです。

### ヒートショックの予防法と対策

#### お風呂

- ①寒い時期は脱衣室と浴室を十分に暖め、部屋ごとの温度差を小さくする。
- ②浴槽のふたは開けておき、床にはマット等を敷く。
- ③お風呂の温度は38～40℃のぬるめにする。
- ④なるべく気温の高い明るいうちにお風呂に入る。
- ⑤まず、かかり湯をし、急に熱いお湯に入らない。
- ⑥食後すぐや空腹時にお風呂に入らない。
- ⑦入浴の前後にコップ1杯の水を飲む。
- ⑧入浴時は肩までつからず、体の負担が少ない半身浴にする。
- ⑨浴槽から出るときには急に立ち上がらないようにする。

#### トイレ

- ①小型の暖房器を置く。
- ②トイレに窓がある場合は窓にカーテンをかける。
- ③いきみすぎに注意する。



## 窒息事故

年末年始にはもち等を食べる機会が多くなります。窒息は高齢者だけでなく幼児にも注意が必要であり、原因としては食べ物をのどに詰まらせてしまうことが多いです。窒息を引き起こしやすい食品としてパン類、ご飯類、餅があります。

### 窒息事故の予防法と対策

- ①のどに詰まりやすい食べ物は小さく切ってから食べる。
- ②食事の際は、お茶や水を飲んでのどを湿らせてから食べる。
- ③食べ物を口に入れたまましゃべったりせず、しっかり噛んで食べる。

## 低温 やけど

ゆたんぼ、電気あんかなどの暖房器具のほか、使い捨て式のカイロなどでも起こります。温かいと感じる程度の温度でも、長時間にわたって同じところの皮膚に触れていると皮膚の温度が上がり、皮膚の下の細胞組織などが壊れてしまうために「低温やけど」になります。

44℃では30分～1時間、50℃では2～3分で低温やけどになると言われています。

### 低温やけどの予防法と対策

- ①同じ部位を長時間温めない。また、違和感や熱いと感じたら直ちに使用を中止する。
- ②ゆたんぼは就寝前に布団の中に入れ、温まったら布団から出す。
- ③電気あんかは、就寝時はスイッチを切る。
- ④使い捨て式の一般用カイロや靴・靴下用カイロは、目的以外の部位では使用しない。

## インフル エンザ

主に冬場に流行するウイルスで、風邪とは異なり急に38～40℃の高熱が出るのが特徴です。また、筋肉痛、関節痛、だるいなどの全身症状も強く、これらは通常5日間ほど続きます。さらに、気管支炎や肺炎を併発しやすく、重症化すると脳炎や心不全を起こすこともあり、高齢者や乳幼児などは命に係わることもあります。

### インフルエンザの予防法と対策

- ①栄養と休養を十分摂る。
- ②適度な温度、湿度を保つ。
- ③人ごみはなるべく避け、外出時はマスクを着用する。
- ④外出後の手洗いとうがいの励行。
- ⑤予防接種を受ける。



10月1日から予防接種が始まっています。横浜市では、高齢者の方がインフルエンザの予防接種を受ける場合、接種費用の助成を行っています。詳しくは「横浜市 予防接種」で検索していただき、ホームページをご覧ください。また、桂台地域ケアプラザにも説明書がありますので是非、ご覧ください。  
※予防接種を受けることで必ずしもインフルエンザにかからないということはありませんが、重症化するのを防ぐことができます。

## ノロ ウイルス 胃腸炎

乳幼児から高齢者までの広い年齢層で急性胃腸炎を引き起こすウイルスです。この感染症は11月～3月の主に冬季に多発します。症状としては下痢や嘔吐を引き起こすことが特徴で、多数の遺伝子型が存在するため、一度かかっても何度も感染することがあります。

### ノロウイルスの予防法と対策

- ①栄養と休養を十分摂る。
- ②外出後の手洗いとうがいの励行。
- ③食事の前やトイレの後などには、石鹸を使ってしっかりと手を洗う。
- ④料理をする際は必ず手を洗い、火を通せるものはしっかりと通す。

今回は、冬場に多い家の中での事故等について紹介しました。横浜市消防局から「ケガの予防対策」という冊子が出されています。桂台地域ケアプラザでも配布していますので是非、手に取ってご覧いただき、ケガや事故に対する意識を高めていきましょう。



# ～自分が元気でなくちゃ！ 介護は続けられない～

先月に引き続き、今月も男性介護者の方にお聞きした介護体験記をお伝えさせていただきます。今回は、今年の8月に奥様を亡くされるまで、約10年間にわたる介護を経験された90代男性の方のお話です

### 親身になって話を聞いてくれるヘルパーさんに感謝

10年の間には、入退院を繰り返した時期もありました。数年の入院生活の間、土日のたびに病院に行って妻の手や足をマッサージしてやりました。その後、妻が『家に帰りたい』と希望するようになり、胃ろうをしていたので不安な気持ちもありましたが、主治医と相談して自宅に戻ることになりました。

自宅では2人の娘も同居していましたが、娘たちには仕事があったので、日中は私一人で介護をすることになりました。いざ介護が始まってみると予想以上に苦労の連続で、3度の食事も宅配弁当で済ますくらいの余裕しかありませんでした。その後、訪問介護（ヘルパー）や訪問看護（自宅に看護師が訪問して、健康のチェックや療養の世話などを行うサービス）などの介護保険サービスを利用することになりましたが、最初のうちは、妻が人見知りをする性格なので、安心してサービスが利用できるようになるまでには時間がかかりました。時には性格の合わない人もいましたが、妻の話をじっくりと聞いてくれるヘルパーさんと出会えたときには、本当にありがたい気持ちでいっぱいになりました。

### 大変な時だからこそ感じる家族のありがたみ

日々の介護には、体の清潔を保つために多くのお湯が必要でした。いつも必要な分だけのお湯を絶やさぬようにすることが私の役割と思って頑張りました。一人で介護をしていたと言いましたが、私が不安な気持ちになった時には娘たちが忙しい中でも話を聞いてくれました。また、妻自身もたびたび私の体を気遣うことを言ってくれ、家族のありがたみを感じました。

### 続けることの大切さ、“継続は力なり”

自分自身のこととしては、ストレスを溜め過ぎないように気分転換を大事にしています。日課のラジオ体操は50年続けていますし、30年間、毎日かならず日記をつけています。ストレス発散は、体操サークルへの参加です。人と会い話をすることも楽しみです。健康でいるためには、家の中ばかりにいてはダメです。出来るだけ外に出ないといけないと気付きました。また、毎日、夜9時には寝て、翌朝4時に起きる規則正しい生活を続けています。あまり無理をしないようにして自分を大事にすることが大切。自分が元気でなければ、家族の介護は続けられません。“継続は力なり”です。

今回、お話ししてくださった男性介護者の方は、90代半ばを過ぎた今でも体を動かすことに積極的で、他にもハーモニカや書道（師範代級の腕前だそうです）など、さまざまなことに積極的に取り組まれています。「ラジオ体操50年間継続中！」なんて、飽きやすい私にはちょっとマネができないかもしれません。でも、前向きな1日1日を積み重ねていくことが力になっていくという点については、自分にも今日から見習えることだなと思いました。

男性介護者の方に取材させていただいて感じたことですが、やはり、どんな介護者の方にも、長年の介護経験の中には、悩んだり、迷ったりすることがあるようです。そんな時、大事なのは一人で抱え込んでしまわずに、周りを見回して一緒に考えてくれる人を探すことではないでしょうか？ ご家族や友人はもとより、ケアプラザもそんな相談先のひとつにいただければ幸いです。どんなに経験を積んだヘルパーさんでも、一人きりでは介護はできません。介護が必要な高齢者の方を回りのみんなを支えていく、これが大事なのではないかと思えます。

## ＼ 介護者教室 参加者募集中!! /

### 平成25年 介護者教室 (第3回) ～お茶を片手に介護について語り合う時間を～

介護に悩んだとき、他の人がどのようにしているのかを知ることとはとても参考になります。また、日々、抱えている思いを同じような境遇の方々と共有することは、心を軽くすることにつながります。今回の記事を読んで、少しでも興味を持っていた方ぜひ、介護者教室にご参加ください。

日時：平成26年1月25日(土) 13:30～15:30

会場：桂台地域ケアプラザ 多目的ホール

定員：15名程度 申込み：☎847-1111