

ほうかつだより

第12号

発行月：平成29年2月 発行：新潟市地域包括支援センターかめだ
〒950-0168 新潟市江南区早通6-7-34 TEL025-383-1780



こんにちは！地域包括支援センターかめだです！！
今回は、転倒防止の筋力アップ、高齢者虐待、介護保険法改正
についてご紹介いたします。

転倒防止の筋力アップ

ほんの少しの段差につまずいたり、廊下や階段で滑って転ぶ…年齢が高まるにつれてこのような転倒事故が増えていきます。高齢者の転倒は骨折を招きやすく、長期の入院を経て、寝たきりや認知症に繋がる恐れもあります。しかし、「危ない！」と思った時、踏ん張りきれぬ足腰の筋力やとっさに対応できる柔軟な身のこなしがあれば転倒の多くは防ぐことができます。普段から運動習慣を作り、筋力アップを図りましょう。

座ってできる足の筋力強化の運動を紹介します。

ひとつの運動につき、目安は5～10回です。転倒防止のために実践してみてください。



【しこを踏む】

- 両足を腰幅に開く。
- 片足を上げしこを踏むように床に降ろす。
- 床に降ろした足を強く床に押し付ける。
- 左右交互に繰り返す。



【足の開閉】

- 椅子に座り両足を閉じ、片足を伸ばしたまま開く。
- 最大に開いたら閉じる。
- バランスが良い人は両足同時に行い、悪い人は片足ずつ行う。



【うつ伏せで体を反らす】

- 椅子に座り、両足を軽く開く。
- 両手を床につけるようにして体感を前屈する。
- 両手が床についたら、両手を頭の後ろで組む。
- 両手を組んだまま体を起こす。

こんなことが『高齢者虐待』です

知らないうちに不適切な対応になっていないか、一度チェックしてみませんか？

- 言うことを聞かないので、無視してしまう。
- 介護や世話が大変なので、世話をしない。
- 高齢者が言うことを聞かないので、手が出たり、ののしったりしてしまう。
- 良いことと悪いことを分かってもらうため、たたくなどしてしまう。
- 認知症により徘徊するので部屋に閉じ込めている。
- 認知症や寝たきりの高齢者がいるが、外間が悪いので外出させなかったり、本人を訪ねてくる人があっても合わせないようにしている。
- 高齢者の年金(通帳)を管理し、その中から本人に無断で使っている。
- 経済的に苦しいので、病院に連れていくことを控えている。



※虐待であることを自覚していないことも・・・

高齢者虐待に関する調査では、介護や世話をしている人の半数以上が虐待の自覚がないという結果が出ています。気づかないうちに不適切な対応になってしまう傾向があります。

一人で介護を抱え込まず「休むことも介護のうち」「頼ることも介護のうち」と考えて、休養に心がけましょう。

新潟市では平成 29 年 4 月から総合事業に移行します

この度の介護保険法改正に伴い、これまで市町村が実施してきた「介護予防事業」は見直され、介護予防給付のうち、「介護予防訪問介護」と「介護予防通所介護」について、全国一律の基準に基づくサービスから、地域の実情に応じて市町村が効果的かつ効率的に実施することができる「介護予防・日常生活支援総合事業」に移行されることとなりました。

この制度が利用できる方は、要支援 1,2 の方ほかに要介護認定審査を必要としない基本チェックリストによりサービスの対象と判断された人が対象となります。

また、65 歳以上の方は要介護認定を受けなくても、基本チェックリストでサービス事業対象者に該当すると、必要に応じて訪問型サービス・通所型サービスを利用することができます。

お問い合わせは

お住まいの区役所 健康福祉課 高齢介護係

お住まいの地域包括支援センター

