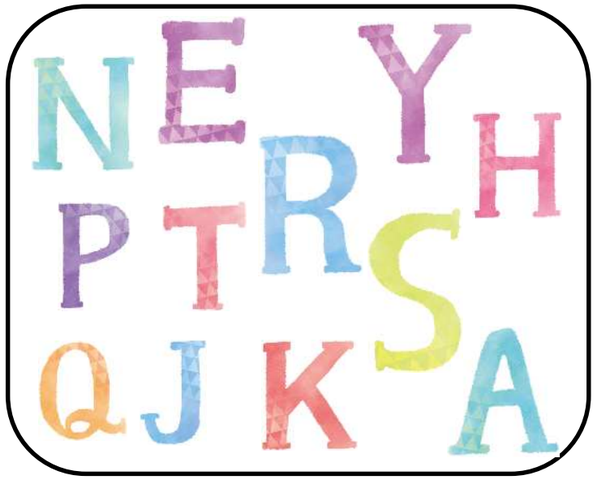
やってみよう！ **左の図にあって右の図にないアルファベットは何でしょう？**

※答えは下にあります



脳トレに挑戦して

脳の活性化をはかりましょう！

お気軽に
ご相談
ください

『地域包括支援センター』

地域で暮らす高齢者のみなさまを保健・医療・福祉・介護などさまざまな面から総合的に支える機関です。

来所だけでなく、電話や訪問でのご相談もお受けしています。
相談は無料です。

岡山市南区南地域包括支援センター

受付時間：月～金　午前8時30分～午後5時（祝日・年末年始を除く）

【本センター】
住所：岡山市南区福田690番地1
電話：086-261-7301
担当中学校区：芳田・芳泉・福浜

【市場分室】
住所：岡山市南区市場1-1
電話：086-239-9151
担当中学校区：福南・光南台

答え：ハ

元 げんこつしんぶん コツ新聞

「元」気で暮らす「コツ」がある！

令和５年度秋号

発行：(公財)岡山市ふれあい公社
岡山市南区南地域包括支援センター

介護の相談、できていますか。
相談できるところはありますか。

介護に悩んだ時は、ひとりで抱え込まないで相談しましょう

- 友人・知人
- ケアマネジャー
- かかりつけ医
- 民生委員
- かかりつけ薬局
- 福祉事務所
- 介護サービスの職員さん
- 地域包括支援センター

などなど…

その悩み、「ほーかつ」に
（地域包括支援センター）
相談してみませんか？

知らず知らずのうちに介護の悩みやストレスを一人で抱え込んでいませんか？
また、周りに悩みやストレスを抱えている高齢者や家族はいませんか？
「セルフチェックリスト」や「気づきのポイント」で確認してみましょう。

セルフチェックリスト

- ☐ 介護方法がわからない
- ☐ 仕事や家事、育児の両立で介護がしんどい
- ☐ 身近に頼れる人がおらず一人で抱えている
- ☐ 何度も同じ失敗をするので叩いてしまった
- ☐ 食事や水分を極端に制限させている
- ☐ 過度なリハビリをさせてしまう
- ☐ 介護のために仕事をやめた
- ☐ 介護でイライラしている
- ☐ 何度も同じことを言うので無視している
- ☐ 大声で叱ってしまう
- ☐ 何も関りたくない
- ☐ お金がかかるので受診させていない

周りの人から見た気づきのポイント

本人に関する項目

- ☐ 急に痩せてきた
- ☐ 地域の集まりに参加しなくなった
- ☐ 表情が乏しいもしくは険しくなった
- ☐ 尿臭がする
- ☐ 痣（あざ）やコブができていた
- ☐ 家で過ごすことを避けて外にでている

家の周囲等や家族に関する項目

- ☐ 郵便物や新聞が溜まっている
- ☐ 雨戸を開け閉めしない、カーテンをしたまま
- ☐ ごみが捨てられていない、溜まっている
- ☐ 家族や親族で頼れる人がいないようだ
- ☐ 庭の草木が荒れている

参考：「地域包括支援センター運営マニュアル3訂」 令和4年4月　一般社団法人長寿社会開発センター

チェックリスト、気づきのポイントと合わせて次ページもご覧ください

困りごとや悩みに気が付いたけど…
どうすれば良い？ 一人ひとりが出来ること

家庭でできること

- 家庭内でコミュニケーションを取りましょう。
- いろんな人と世間話をし、気分転換を図りましょう。
- 趣味活動など自分の時間を作りましょう。
- 「〇〇でなければいけない」と完璧を求めないようにしましょう。
- ケアマネジャーなどへの相談や、介護サービス、制度などの活用で介護の悩みや負担を軽くしましょう。
- 悩みや思いを1人で抱え込まずに、誰かに相談しましょう。

地域でできること

- 出会った時に元気がないと感じたら声をかけましょう。
- 近所同士で声の掛け合いや、日常生活であいさつを交わし、高齢者やその家族が孤立しないように見守りましょう。
- 介護をしている家族に対し、さりげないねぎらいや気遣い等、できることを無理のない範囲で協力しましょう。

まずはお気軽にご相談ください！

地域包括支援センターでは高齢者の権利を守るための活動を行っています。
セルフチェックリストや気づきのポイントでチェックがついた項目のほか、困ったり悩んだりしたときには ほーかつ（地域包括支援センター） にご相談下さい。
知り得た情報・秘密は厳守します。