

2

2011

如月

西海市

すくらむ

社協だより



盤上の 真剣勝負

福祉総合講座で囲碁を
指導する平山 茂さん
(崎戸)

転ばぬ先の杖 防ごう 家庭内での事故

「危ない！」ふとした時につまずいたり、家の中で転んだりしたことはありませんか。
家庭内でおこる事故で亡くなる人が年々、増えていることをご存じでしょうか。

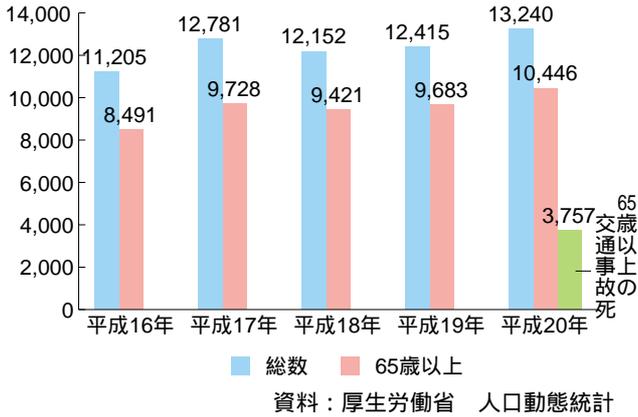
交通事故死より多い 家庭内事故死

厚生労働省の人口動態統計によると、転倒や浴槽での溺死などの「家庭内事

故」で亡くなった方は、平成20年には全国で1万3千人を超えています。そのうちの約8割が高齢者です。この数は65歳以上の交通事故死の2・7倍以上。年々

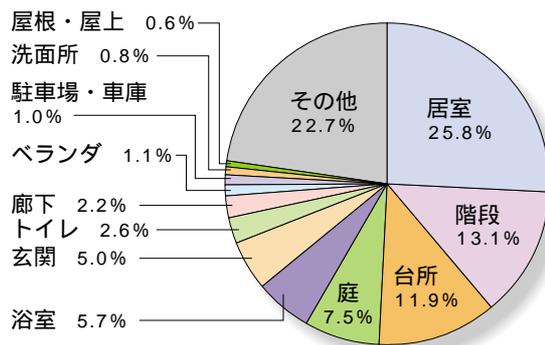
(単位：人)

家庭内事故の死亡数



減少傾向の交通事故死とは反対に、家庭内事故が増えています。その多くが浴槽で溺れたり、食べ物での窒息のほか、階段や玄関での転落・転倒が占めています。安全で慣れているはずの家のなか、実は危険が多い場所になっているようです。

高齢者の家庭内事故の発生場所



事故発生率が高い居室

高齢者の家庭内事故の発生場所の26%が居室と最も多く、階段、台所と続いています。暮らしの中心となる場所の割合が高いようです。

そんな家庭内事故の中でも、今回は転倒予防についてご紹介します。

転倒の危険度をチェック

● 質問について「はい」「いいえ」のどちらかにをつけて、合計の点数が高いほど転倒の危険度が高くなります。

項目	はい	いいえ	項目	はい	いいえ
この1年間に転倒しましたか	1	0	今までに糖尿病といわれたことがありますか	1	0
横断歩道を青信号の間に渡りることができますか	0	1	睡眠薬、降圧剤、精神安定剤を服用していますか	1	0
1 kmぐらい続けて歩くことができますか	0	1	日常、サンダルやスリッパをよく使いますか	1	0
片足で立ったまま靴下をはくことができますか	0	1	家の中でよくつまずいたり、すべったりしますか	1	0
水で濡れたタオルや雑巾をきつくしぼることができますか	0	1	目は普通に(新聞や人の顔など)よく見えますか	0	1
この1年間に入院したことがありますか	1	0	耳は普通に(会話など)よく聞こえますか	0	1
立ちくらみをすることがありますか	1	0	転倒に対する不安は大きいですか。あるいは、転倒が怖くて外出を控えることがありますか	1	0
今までに脳卒中を起こしたことがありますか	1	0			
資料：長崎県版介護予防事業支援マニュアルより			合計		

筋力低下と わずかな段差

転倒の原因には、身体的的要因と環境の外的要因があります。

下半身の筋力やバランスの低下、すり足などのほか、薬の副作用などが内的要因とされています。

外的要因は、玄関の上がりかまちや廊下と和室との段差、電気コード、照明の明るさなどがあります。

転ばない 体づくりを

高齢になると、筋力や視力、バランスが徐々に衰え、転倒しやすくなったりすることがあります。

転倒を予防するためには、足腰の筋力を衰えさせないよう、日頃から意識して転ばない体づくりをすることが大切です。

転倒予防のための簡単な体操をいくつかご紹介します。

やってみよう！ 転倒予防のための体操

- 体操は毎日、少しずつでも続けることが効果的な予防につながります。
- (予防体操の協力：真珠園療養所理学療法士 高沢浩太郎氏)

太もも

筋力アップ

背筋を伸ばして椅子に腰かけ、片膝を伸ばして、つま先を天井に向けます。かかとで宙に大きく1から10まで数字を書きましょう。左右1回ずつ。

ポイント 数字を書いている間は、できるだけ足をおろさないようにしましょう。



1・2・3

アドバイス

足腰などに痛みがある人は、始める前に医師に相談し、自分のペースで無理のない程度に行いましょう。

片足立ち

必ずつかまるものがある場所で、片足立ちでバランスを保ちましょう。1分間を目安に、左右1回ずつ。



ポイント 上げた足が床に着かない程度に。視線はまっすぐ前を見ましょう。



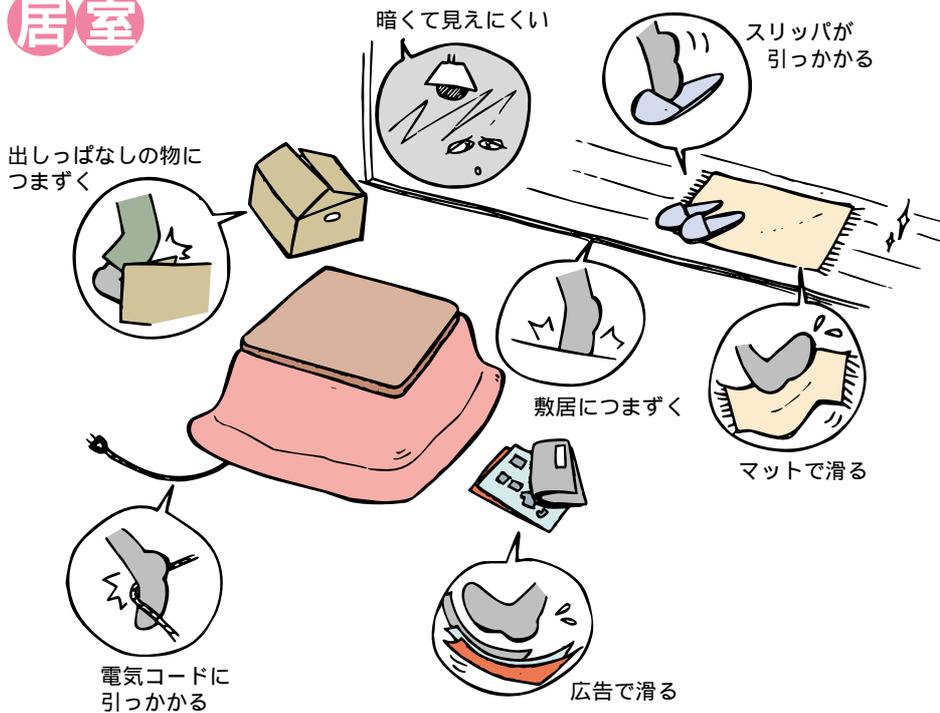
足腰をきたえて 転倒予防

すり足予防 運動

背筋を伸ばして椅子に腰かけ、両足をそろえ、かかとを軸につま先の上げ下げを10回。次につま先を軸にかかとの上げ下げを10回。



居室



電気コードや 玄関マットも原因に

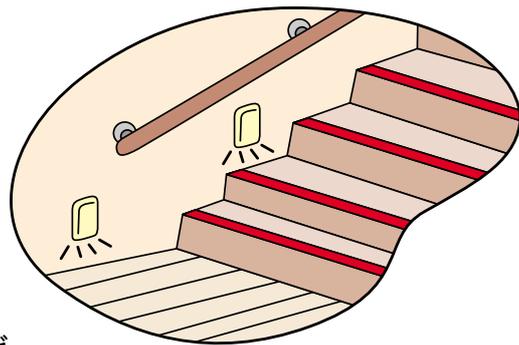
転倒事故は主に、「つまずく」「滑ること」が原因で起こっています。居室では、引っかかりそうな電気コードや新聞など、居室内に手すりをつけたり、玄関マットを滑りにくい材質にするなど、転倒を防ぐためにひと工夫してみることが大切です。

の危険物を排除し、足元に物を置かないように整理整頓を心がけましょう。また、居間や寝室、階段など部屋ごとに照明を点検し、必要な場所に手すりをつけたり、玄関マットを滑りにくい材質にするなど、転倒を防ぐためにひと工夫してみることが大切です。

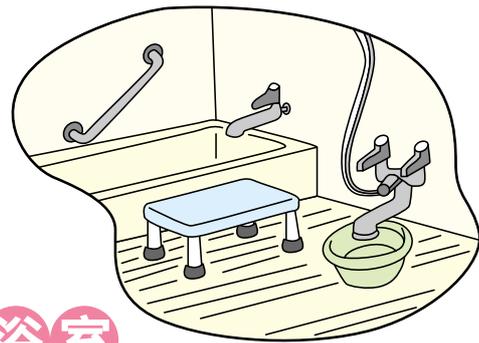
!事故を防ぐポイント

階段・廊下

階段や廊下に手すりをつける
 明るめの照明にして、足元も照らす
 滑り止めをつける
 段差を見やすくするカラーテープを貼る
 滑りやすいスリッパや靴下は避ける など



洗濯物を取り込んでいる時、つまずいて転倒。手をつこうとして手首にひびが入ってしまいました。
 (西彼町 80代女性)



浴室

大きくまがなくても浴槽に入れるように台を置く
 滑り止めのマットなどを敷く
 手すりをつける など

有料広告 お気軽にご相談ください

- 債務整理（借金の整理）
 ・返済がきつい、取立てがきつい、生活費もままならないなど
 →解決策はあります。あきらめずにご相談ください。(相談無料)
- 訴訟 訴状が届いたら放置せず必ずご相談ください。
- 訪問販売などの契約に関する事
- 相続・遺言に関する事
- 土地・建物・登記に関する事
- 成年後見に関する事

借金はすべて支払ってしまったのに、その債権の譲渡を受けたと言って、金銭の請求をされるケースがあります。身に覚えのない請求であれば、安易に支払ったりせず、まず、ご相談ください。

交通手段を持たない方、出張致します。(費用不要)

みなと司法書士法人西海事務所 司法書士 中山雄一

西海市大瀬戸町瀬戸板浦郷1133 秘密は固く守られます。
電話 0959 - 37 - 0780

介護保険制度における住環境の改善

	対象となる品目	費用
福祉用具を借りる 	車いす 車いす付属品 特殊寝台 特殊寝台付属品 床ずれ防止用具 体位変換器 手すり(工事を伴わないもの) スロープ(工事を伴わないもの) 歩行器 歩行補助つえ 認知症老人徘徊感知機器 移動用リフト(つり具を除く) 赤字以外は原則、要介護2～5の方が対象。	介護度ごとの上限の範囲内で、費用の1割を自己負担。
福祉用具を購入する 	腰掛け便座 入浴補助用具 特殊尿器 簡易浴槽 移動用リフトのつり具 指定された事業者から購入した場合のみ対象。	年間10万円を上限に、費用の1割を自己負担。
住みやすく改修する 	手すりの取り付け 段差の解消 滑りの防止、移動の円滑化のための床・通路面の材料の変更 引き戸などへの扉の取り替えや新設 洋式便器などへの便器の取り替え その他、以上の改修に伴う必要な工事 事前申請が必要。	20万円を上限に改修費用の9割が介護保険から支給され、残りの1割が自己負担。

住宅の整理整頓のほか、福祉用具を利用したり、住宅を改修して住環境を整備する方法もあります。

**住環境整備に
福祉制度活用も**

高齢者の転倒を未然に防ぎ、住み慣れた自宅ですらまでもいきいきと過ごすために、まず家庭内に潜む危険を知ることから住環境を見直し、気をつけることが大切です。

**いつまでも
いきいきと**

利用を考える場合、まずは、ケアマネジャーや地域包括支援センター、社協などに事前に相談ください。

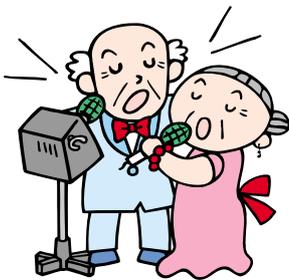
これは、利用者の身体状況や生活環境などを把握し、十分に協議した上で行う必要があります。

介護の必要な人が自宅で生活を送るための支援のひとつとして、要支援や要介護の認定を受けた場合、介護保険の制度を利用することができません。

有料広告

第4回西海市大瀬戸町

カラオケ発表会



只今、歌の大好きな出演者を募集しております
尚、デュエットでの出演者も募集しています

エントリー代は1曲3,000円です

開催日：平成23年3月6日(日)

開 場：9時 開 演：9時30分

会 場：大瀬戸コミュニティセンター 3階大ホール

主 催：大瀬戸カラオケ親睦会

発表会についてのお問い合わせは(0959)22-2944 富永・岩本まで

入場ご観覧は
無料です

「心の負担やわらわらけて」

市福祉施設協会で介護者教室

介護の知識や技術を学ぶ「家族介護者教室」が、市内5会場で1月13日から始まりました。

介護の情報収集と意見交換をしながら、安心して介護が続けられるよう、西海市が主催し、西海市福祉施設連絡協議会の主管で行われました。

大島離島開発総合センターで開かれた教室には、介護に携わる人や関心のあ

る20人が参加。「高齢者を取り巻く環境」をテーマに、福祉施設の職員が介護保険のしくみや認知症などについて説明。

参加者からは、「少し被害妄想があっても、認知症と気付くまでに時間がかかる。どう対応したらいいかなど」の声も聞かれ、「抱え込まずに事業所などへ気軽に相談し、心の負担をやわらげて」と強調しました。



介護保険制度などを学んだ介護者教室

手づくり野菜味わって

瀬戸小児童が福祉施設に



野菜を収穫した瀬戸小の1年生

瀬戸小学校の1、2年生の児童がこのほど、自分たちが畑で育てた野菜を収穫し、地域の福祉施設に贈りました。

昨年、大瀬戸町の竹嶋巖さんの指導を受けて植えていた大根やブロッコリーなどが実り、1月13日に収穫。地域の人に味わってもらおうと、町内のグループホームや保育園などに届けました。

大瀬戸デイサービスセンターでは早速、大根は

魚の隣におろし、白菜はみそ汁の具として調理。

利用者は「今日の野菜は、特別おいしか」と、児童の心がこもった野菜を笑顔で味わいました。



デイサービスでの食事の様子

有料広告

見積無料

「お仏壇のお洗濯・総塗替のめやす」

仏壇寸法	お洗濯	総塗替
戸巾 45cm	80,000円より	250,000円より
戸巾 60cm	190,000円より	290,000円より
戸巾 85cm	380,000円より	600,000円より
戸巾 100cm	600,000円より	980,000円より

修復はお仏壇の仕様やいたみの度合いによって差があります。
お仏壇の修復はお気軽にご相談ください。



仏壇、仏具 製作・修理
寺院ご内陣、納骨堂 製作・修理

池田仏具店

西海市西海町七釜郷567 - 29
電話・FAX 0959 - 33 - 2123

参加者募集

第8回
長崎県

ねんりんピック

囲碁・将棋 交流大会



囲碁 5月28日(土)

長崎県勤労福祉会館
(長崎市)
年齢問わず参加可能

将棋 5月22日(日)

雲仙市小浜
老人福祉センター

生きがい 作品展



6月2日(木)~6月5日(日)

長崎県美術館(長崎市)

絵画 書 写真 工芸・彫刻
参加資格 60歳以上の方

申込締切

平成23年4月22日(金)まで

お申し込み先

西海市老連事務局 電話 29-4111

第11回

出場者募集

長崎県障害者スポーツ大会

障がいのある人の社会参加と生活の質の向上を目的に、長崎県障害者スポーツ大会が開催されます。出場を希望される場合は、下記の連絡先にお申し込みください。大会当日は、会場まで送迎バスを運行します。

日時 平成23年5月29日(日)

場所 長崎市総合運動公園

(かきどまり補助競技場ほか5会場)

競技種目 陸上(競走、跳躍、投てき、急歩、リレー等)
ユニカール フライングディスク
アーチェリー 水泳
卓球(一般卓球、サウンドテーブルテニス)
ボウリング
リレーを除き1人1種目出場可

参加資格

県内居住者で、身体障害者手帳・療育手帳または精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方。あるいは、その取得の対象に準ずる障がいのある方で平成23年4月1日現在13歳以上の方。

申込締切 平成23年2月25日(金)まで

お申し込み先 西海市福祉事務所 電話 37-0069

または、西海市身障協事務局 電話 29-4111

福祉6団体

連絡協だより

西海市福祉団体連絡協議会 社協本所内 電話 29-4111

育成会

「夢に向かって挑戦」新成人が熱い抱負

知的障がい者の家族でつくる西海市手をつなぐ育成会の新年親子の集いが1月6日、西海町の知的障害者通所授産施設「互隣の家」で開かれました。



抱負を発表する新成人

この集いは、会員の親睦を深め

「夢に向かって挑戦」新成人が熱い抱負
ようと毎年開催され、11回目の今年には会員など100人が参加。午前中は「育成会活動と障害者福祉」と題し、県手をつなぐ育成会の甲田裕理事長による講話が行われた後、3人の新成人を祝いました。村山賢宏さん(西海)は「大型免許の取得が目標。あきらめずに夢に向かって挑戦していきたい」と今後の抱負を語りました。午後からは、会員がダンスや書初めなどを披露し、最後はビンゴゲームで楽しみました。

身障協

参加者募集

障害者スポーツ教室

西海市身体障害者福祉協会では、市内の障がいのある人が、スポーツを楽しみながら親睦を深めることを目的に、障害者スポーツ教室を開きます。

日時 平成23年2月18日(金) 13時~14時30分

場所 大瀬戸総合運動公園 体育館

(大瀬戸町瀬戸西濱郷950)

競技種目 ジャベリックスロー

(ロケット型の用具を投げ、距離を競う種目)

フライングディスク

参加費 無料

どなたでも参加できますので、お気軽にご参加ください。

お問い合わせ先：西海市身障協事務局

電話 29-4111

【苦情申出窓口】

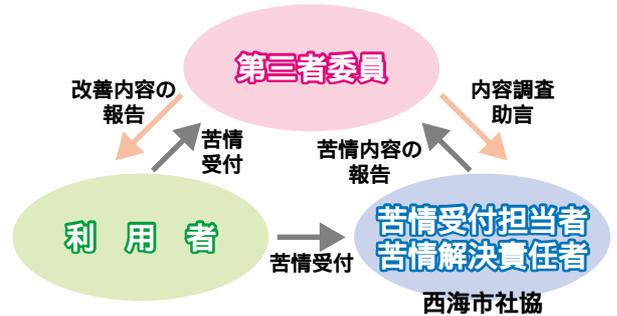
(敬称略)

苦情受付担当者	各事業所職員
苦情解決責任者	各事業所管理者、事務局長(本所)
第三者委員 (地域限定なし)	山口 叙枝(西彼町) 28 - 1357
	太田 陽幸(西海町) 32 - 1146
	坂川 和美(大島町) 34 - 3319
	畝本 一馬(崎戸町) 35 - 3478
	村部 幸子(大瀬戸町) 22 - 9095

声を受け止め サービス向上に

福祉サービスの利用者や家族は、苦情を口に出して言えないことがあるかもしれませんが、西海市社協では福祉サービスに係る利用者からの苦情に適切に対応するための体制を整え、苦情解決に努めています。

苦情解決のしくみ



また、利用者から内容や経緯を聞き、中立・公正な立場で苦情解決にあたる「第三者委員」を設けています。直接、事業所職員に言いづらい場合は、第三者委員にご相談ください。社協は利用者からの声を受け止め、安心・安全のサービス提供を目指しています。本会が行う福祉サービスについて、ご意見などがありましたらお申し出ください。

子育てをサポート

チャイルドシート レンタル



チャイルドシートは、子どもを交通事故から守るために必要不可欠です。社協では、家庭で不要になったチャイルドシートを譲り受け、市民に貸し出しています。ぜひ、ご利用ください。

また、不要なチャイルドシートなども募集しています。

ベビーシート	新生児～1歳頃
チャイルドシート	1歳頃～4歳頃
ジュニアシート	4歳頃～
ベビーカー	乳幼児を乗せる手押し車

社協非会員は1カ月300円になりますが、社協会員(1口500円)の場合は無料です。

ご寄付・お礼

12/14、1/18受付分

社会福祉事業資金として次の方々から善意や香典返しの一部を寄付いただきました。地域福祉活動などに大切に活用させていただきます。皆様のご厚情に心から感謝申し上げます。

西彼町
石橋康昭様
(故 タツコ様)

- 西海町
中尾 衛様故 ヨツ様
鉢川セツ様故 春光様
- 大島町
宮崎博文様故 博之様
坂口順子様故 舩良様
平田幸寛様故 フノ様
山脇輝美様故 富雄様
岩永君江様(故 諭様)
- 崎戸町
田中勝也様故 國弘様

- 大瀬戸町
馬場スミエ様
(故 今里ハツ様)
川上八郎様故 リク様
宮下泰浩様
(故 美江子様)
佐古壽子様故 リヤ様
中沼茂敏様(故 清様)
- 一般寄付
大瀬戸地区民生児童委員退任者一同

編集後記

学びながら仲間とふれあう、崎戸町の「福祉総合講座」のひとつで週2回、囲碁を楽しむ皆さん取材しました。表紙の平山茂さんは、対局しながら愛好者に戦術を指導しています。一手一手に込められる気迫は、まさに真剣勝負。手談とも言われるように、碁石を指す音がまるで心の会話をしているようでした。対戦相手の胸中を読み合う奥深さは、一度覚えるとやめられない何かがあるような気がしました。一度のぞいてみては、いかが。(H)