

ケア友タイムス

第1回ケア友の会(男性介護者の集い)が開催されました

令和4年7月6日に第1回西区ケア友の会が行われました。ミニ講話では、株式会社フロンティアの専門相談員である松隈 桂氏を講師としてお招きし、『見てわかる！聞いて納得！介護のお役立ちグッズ』をテーマにご講演いただきました。歩行器やセンサーマットといった福祉用具を実際に参加者の皆様にお示ししながら、活用法などについてご説明いただきました。

その後は、約1年半ぶりに交流会を開催しました。アンケートには「コロナ禍でストレスが溜まっているため、発散の場になった」「大変勉強になった」「また同じ状況の方たちとお話したい」という声が聞かれました。ご参加いただきました皆様、ありがとうございました。



歩行器について



センサー
マットについて



交流会の様子



～相談窓口のご案内～

地域包括支援センターでは、介護者の方から、介護保険制度や認知症、住まいに関する事など、幅広く相談を受け付けています。お住まいの地区の地域包括支援センターまでお気軽にご相談ください。

- 琴似・二十四軒、山の手、八軒、八軒中央地区の方・・・西区第1地域包括支援センター (☎611-1161)
- 西町・西野地区の方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・西区第2地域包括支援センター (☎661-3929)
- 発寒・発寒北地区の方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・西区第3地域包括支援センター (☎671-8200)

※介護者の方の健康相談等は、西区役所保健福祉課保健支援係でも受け付けております。(☎641-6946)

お役立ちグッズのご紹介

鍵やお財布など、置いた場所を忘れてしまいあちこち探す…
そんな経験はございませんか？



そこで…

『キーホルダー型の探し物発見器』がお役立ち！
リモコンのボタンを『ポチッ』と押すとキーホルダーから音が鳴る仕組みとなっています。
失くしやすい物にキーホルダーをつけておくと、キーホルダーの音をたどって探し物を見つけやすくなります。
キーホルダーとリモコンがセットになっており、インターネット等でも購入できます。
すでに使っている方は、ぜひ感想を聞かせてください！

介護者のみなさまへ

これからも介護を続けるためには、介護者のみなさまが心身ともに健康であることが重要です。

① 食事・運動・睡眠をしっかりと

自分の食事にも気を配り、ストレッチなどの軽い運動や体操する時間を作ることが大切です。
また睡眠は7時間程度が理想的ですが、難しい場合は日中15分～30分程度、横になって休みましょう。

② ストレスを溜めない

自分の時間を持ったり、気分転換する時間を作りましょう。

③ ひとりで頑張りすぎない

抱え込まず、身近な人や支援者に相談しましょう。
介護者の助けになる福祉サービスの利用など、一緒に考えていきます。

④ 介護者自身の健康もチェック

不調があれば早めに医療機関を受診しましょう。また年に1回は健診を受けましょう。



第2号 令和4年12月発行

発行元：西区保健福祉部保健福祉課保健支援係

西区第1・第2・第3地域包括支援センター

さっぽろ市
02-Q03-21-1407
R3-2-986

疲れたら
大きく白く
深呼吸

ほっと一息
介護川柳