

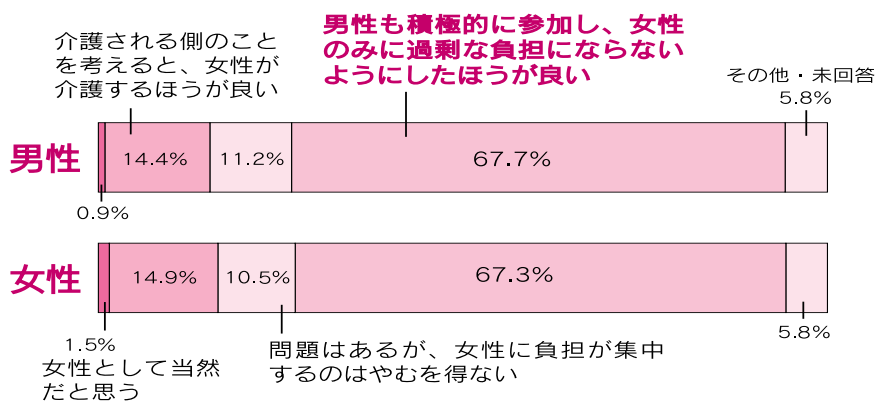
アンケートから見た市民のきもち

介護の担い手は...

「女性だけに負担をかけず、男性も積極的に参加すべき」

「男女共生・少子化に関する市民生活調査」平成17年11月

家族の介護を女性(妻・嫁・娘)が担うことについて、あなたはどのように思いますか？



男も女も支え合おう

世の中の男性も、七割近くが、「介護は女性だけが担うべきものではない」と考えています。女性のかたにとっては、ちよつと安心する結果ですね。これからの超高齢社会、今回二丁五ページで紹介した介護保険サービスを上手に利用して、周りの人たちに助けてもらいながらの介護を考えていきましょう。



介護の記録

二・三ページで紹介した熊谷義明さんが妻の千代さんを介護していたときの、ある一日の記録です

朝 5時45分 おむつ交換。朝食の準備、ごみ出しなどの雑事。
 7時45分 目を覚ませ、おむつをはずす。清拭、消毒の後、着替え。目薬を点眼。ベッドから車いすへ乗せて居間へ。タオルで顔を拭き、頭髮のブラッシング。口中の洗浄を兼ねて水分補給。ここまでが起床後の介護。立ったままのため腰から下がしびれ、最も苦痛の一時である。
 9時30分 午前のヘルパーさん来宅。マッサージの後、顔、頭髮の手入れ。その後トイレ介助。車いすから便座へ、便座から車いすへの移乗はヘルパーさん、私は衣服の上げ下げや清拭を担当。
 12時30分 おかゆの昼食。ひと口ずつスプーンで口の中に入れてやる。
 14時 午後のヘルパーさん来宅。すぐにトイレ介助へ。
 15時 ベッドでおむつに切り替え、パジャマに着替えさせる。
 16時30分 夕食の準備。入れ歯をはずしたため、副食は細かく刻み、汁物は具を濾してスープとして飲ませる。よく食べてくれるときはうれしく、食べてくれないときは悲しい。
 19時45分 歯をみがき、口中消毒をしてベッドへ。就寝時の介護は比較的楽だが、それでも腰から下がしびれるので、やはり一人では苦痛が伴う。寝かせた後は、十五分おきに様子を見に行く。
 …私が寝る九時三十分までは、一杯飲みながら、思いにふけることが多い。娘たちから、この時間帯には毎日電話が入る。しばらくして一日が終わり、翌朝へとつながっていく。

地域いきいき

地域包括支援センターって何?③

「地域包括支援センター」は、高齢者ができるだけ介護が必要な状態とならないよう、住民に密着したかたちで健康づくりなどを支援する施設です。来年4月から市内10か所でスタートします。シリーズ3回目は、センターの機能の1つ「総合相談・権利擁護」について紹介します。

総合相談 高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らすように、地域におけるさまざまな関係者とのネットワークをつくります。また、高齢者の心身の状況や生活の実態を把握し、高齢者やその家族から相談を受けたときに、適切なサービスが利用できるよう支援します。

権利擁護 高齢者の人権や財産を守るため、民生委員や地域の関係機関と協力して、虐待の早期発見・防止など、高齢者が安心して生活できるよう支援し、高齢者の権利擁護に努めます。

問い合わせ 高齢福祉課tel(866)2095



体操で元気はつらつ!



平成19年度採用 看護師・助産師 市医療技術職員採用試験

試験区分	受験資格
看護師・助産師 (8人)	昭和45年4月2日以降に生まれたかたで、看護師か助産師の資格を有するかた。または、平成18年度に行われる国家試験において取得見込みのかた

内容 試験日 2月25日(日)
会場 市立秋田総合病院
科目 適性、論文、面接(個別・集団)

試験案内書 試験案内書は、1月16日(火)から、市立病院事務局総務課、市役所案内、土崎・新屋支所、河辺・雄和市民センター、アルヴェ市民サービスセンター、市東京事務所でさしあげます。案内書をよく読んで手続きしてください

申し込み 2月15日(木)まで、市立病院事務局総務課へ。tel(823)4171内線2121

せき 咳エチケットを守りましょう

せき、くしゃみが出るときは...
ティッシュペーパーで口と鼻をしっかりと覆いましょう
せき、くしゃみの後は、よく手を洗いましょう
人ごみでは、できるだけマスクを!



健康

はつらつ情報



いきいきサロン

おおむね60歳以上のかたが対象です。時間は午前10時～正午。参加無料。直接会場へどうぞ。

ヨガ教室 1月17日(水)、八橋老人いこいの家で。tel(862)6025

なつメロ教室 1月18日(木)、飯島老人いこいの家で。tel(845)3692

在宅介護者の集い

寝たきりや認知症のかたなどを自宅で介護しているかたが対象です。参加無料。直接会場へどうぞ。

日時 / 1月25日(木)午後1時30分～3時 会場 / 市保健センター

問い合わせ 在宅介護者の集い代表の廣田さんtel(863)0935

40歳からの元気教室

40歳以上のかたが対象です。ストレッチ体操、水中運動などで機能低下を防ぎましょう。全5回。先着20人。日時 / 1月26日(金)、2月9日(金)・23日(金)、3月9日(金)・23日(金)、午

後2時～3時15分 会場 / サンライフ秋田 受講料 / 4,200円

申し込み 1月18日(木)午前10時からサンライフ秋田tel(863)1391

ユフォーレの医学セミナー

「本当は怖い安静第一の療養～寝たきりは作られる」と題し、市立病院リハビリテーション科の高橋仁美技師長が講演。1月28日(日)午後1時から、河辺のユフォーレで。入館料500円。直接会場へ。温泉もどうぞ。秋田駅東口午前11時発、ユフォーレ午後5時発のシャトルバスもあります。問い合わせは、ユフォーレへ。tel(884)2111

エアロピクスで脂肪燃焼

30歳代までのかたが対象。初心者向けのエアロピクスとヨガ・ピラティス。日時 / 2月2日(金)・16日(金)、午後7時～8時30分 会場 / サンパル秋田 参加費 / 無料 定員 / 先着20人 申し込み 1月18日(木)午前9時から勤労青少年ホームtel(824)5378

トータルフィットネス

リズムウオーキング、エアロピクス、ピラティスなど。先着23人。日時 / 2月8日(木)・15日(木)・21日

(水)、午前10時～11時 会場 / 秋田テルサ 参加費 / 1回630円

申し込み 1月18日(木)午前10時から秋田テルサtel(826)1800

健康判定のご利用を

20歳以上のかたが対象です。生活リズム、食習慣、運動習慣などの健康チェック。2次判定と運動教室は、市保健センターで。無料。申し込みが必要です。市保健所保健予防課 tel(883)1175

1次判定 アンケート形式による健康チェック

2次判定 個別に食事調査や体力測定。第1・第3木曜日、午後1時～5時 **運動教室** 2次判定を受けたかたに気軽にできる運動を指導。第2・第4木曜日、午後1時30分～3時30分

心の健康相談

ストレスや精神的な不調の悩みに、精神科医が応じます。予約制。無料。なお、保健師による相談は随時行っていますのでご利用ください。

日時 / 第1・3木曜日、午後1時30分～4時 会場 / 市保健所

申し込み 市保健所健康管理課 tel(883)1180