



法典ほうかつ便り

令和4年：6月号

夏場における換気の工夫



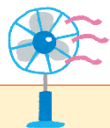
熱中症予防にはエアコン等を利用しましょう

高温、多湿の夏場は、熱中症対策が重要です。最近では、毎年6万人を超える方が救急搬送され、亡くなる人が1,000人を超えています。夏場は、家電などからの発熱や日射侵入によって、室内の温度は外気よりも高くなる事もあり、**高齢者の熱中症は半数以上が住居内で発生**しています。一方、新型コロナウイルス対策として換気が必要ですが、エアコン使用中に窓を開けると、一時的に室温が高くなってしまいます。**熱中症は短時間で重症化**し、命に関わるため、予防が重要です。



窓開けによる換気のコツ

窓開けによる換気は、**対角線上**にあるドアや窓を2か所解放すると効果的な換気ができます。また、窓が1つしかない場合は、部屋のドアを開けて、扇風機などを窓の外に向けて設置しましょう。



換気の工夫

エアコンは室内の空気を循環させるだけで換気は行っていません。台所や洗面所などの**換気扇を常時運転**するなど、最低限の換気をしましょう。窓開けによる換気を組み合わせる場合も、**外気温の低い朝や夕方以降**などに行い換気時間を多く取る、**換気後はエアコンの温度をこまめに調整**するなど、室温が上がらないよう工夫しましょう。



参考

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/den_gue_fever_qa_00001.html (厚生労働省ホームページ)

<6月~8月の主な予定>

- ・6月 4日(土) 認知症サポーターステップアップ講座 (法典公民館)
- ・6月 21日(火) 認知症サポーター養成講座 (丸山小学校)
- ・7月 13日(水) 認知症サポーター養成講座 (法田中学校)



高齢者虐待を防止するために④

~「介護うつ」とその支援~



日々続く介護は悩みや問題が多く、精神的、心理的な労苦から「**介護うつ**」に陥る人も多くいます。「介護うつ」とは、介護を通して溜まった疲れやストレスなどが原因となって発症するうつ病です。さらに介護うつによるストレスが増大することで、**高齢者の虐待につながる**こともあります。

~誰にとっても身近な「介護うつ」~

介護をしている方なら誰にでもなり得る介護うつ。2005年に厚労省が行った調査では、**介護者の4人に1人が介護うつ**状態にあるという驚くべき実態が報告されています。家族の介護を自宅で行う場合だと、常に介護を必要とする家族を優先し、自分自身を犠牲にしてしまうことが多くあり、介護うつを発症する一つの理由になっています。

~周囲にも気づかれにくい「介護うつ」~

自宅での介護はする人の中には、社会との接点がほとんどなく、一人で介護を担っていたり、家族の協力が得られなかったりすることが多くあります。介護うつは、本人や周囲が気づきにくく、一人に介護負担がのしかかるために発症してしまうのです。



~「介護うつ」にならない工夫が必要です~

肉体的にも精神的にも一人で担うことが難しい介護。だからこそ家族がいるなら、**よく話し合い、出来るだけ介護は分担**するように協力することが大切です。また、**趣味や自分自身の時間を持つ**ことで介護に伴うストレスを上手に発散することができます。身近に相談できる人がいない場合でも、担当の**ケアマネジャー、地域包括支援センター**など介護の専門家に相談することで、介護のストレスが和らぐでしょう。





地域ケア会議の定例報告

令和3年度 第4回定例会（令和4年3月実施）

地域ケア会議構成員：（事務局：法典地域包括支援センター）
 法典地区自治会連合会/法典地区民生児童委員協議会/法典地区社会福祉協議会
 丸山たすけあいの会/西森総合事務所/指定相談支援事業所ヴェルフ藤原
 花いちりん馬込/すゝかぜ居宅介護支援事業所/西部保健センター
 おくやまメディカルグループ/法典地区生活支援コーディネーター
 /小規模多機能型居宅介護 鶴亀/ロータスケアセンター/ローゼンかみやま保育園

令和3年度第4回定例会は、**地域課題の現状とこれからの取り組み**について、3つのグループに分かれて意見交換を行いました。



1グループ

目指したい地域の姿

- 年齢、生活状況、世代等の違いがあっても、お互いの関係を理解し合ってコミュニケーションが取りやすい明るい挨拶ができる町。

現状と課題

- コロナ禍で近所でもなかなか外出しづらい。
- ちょっとした怪我ではなかなか受診に繋がらない。

こんなことができたらいいな！

- 新しく始まったデイサービスで、社会参加型の活動に取り組んでいく。
- スクールガード、公園の清掃活動などで、人との触れ合いができる。
- スマホの使い方を教えて欲しいとの声も多い為、学習会もできたら良い。
- 丸山地区では電動型自転車で移動している高齢者が多い。自転車保険等、リスク管理を学習する機会があれば良い。



2グループ

目指したい地域の姿

- 困った時にすぐに相談に繋がれるような環境。
- 住民の方の状況がわかるような体制、見守り・支え合いの体制をつくり、誰もが安心して暮らせるような地域。

現状と課題

- コロナ禍で認知症カフェも休止している。
- 介護保険を利用できない方の生活上の困り事が寄せられている。
- 支援が必要だがサービスを拒否される方が多い。近隣の方もなかなか状況が把握できない。
- 閉じこもり、孤立化という閉じられた環境で状況がわかりづらい。

こんなことができたらいいな！

- 子ども食堂が新しくできたが、民生委員もなかなか顔を出せず状況がわかりづらいが、生活が困窮している母子家庭に支援が必要。
- コンビニ、スーパーが遠くて買い物に行けず、インターネットを使うのも難しい高齢者が多い。移動スーパーをもっと活用できると良い。
- 福祉祭りなど地域のイベントがなかなかできないが、アフターコロナにおいては、世代間交流、多職種の交流が図れる場を作っていきたい。



3グループ

目指したい地域の姿

- ぼつんと家にいる人が極力少ない町。
- 気軽に立ち寄れる場が沢山ある町。

現状と課題

- 独居高齢者の多くからは、足腰が弱くなっている、人と話したい、接触を持ちたいという印象を強く受ける。
- 行動範囲が狭い高齢者が多い。



こんなことができたらいいな！

- 皆で公園で散歩、体操ができる場があったら良い。比較的安い金額で参加できると良い。
- 気軽に、自由に、いつでも出入りできるカフェが増えるとよい。

今後、話し合われた内容を整理し、地域ケア会議での取り組みを考えていきます。



船橋市法典地域包括支援センター

〒273-0855 船橋市馬込西 1-2-10 寿ビルA101

よいしえん

☎ 047-430-4140

受付

月曜日 ~ 金曜日

午前9時~午後5時

