

いい日 いい日
11月11日は
介護の日
 介護中

年齢を重ねても生きがいや喜びを感じられる町、元気に暮らし続けられる町はみんなの願いです。介護の日をきっかけに、ご家族で介護予防や介護についてももう一度考えてみませんか。ここでは、介護予防に取り組んでいる方、住み慣れた「我が家」で在宅介護をされている皆さんをご紹介します。

◎問い合わせ 福祉課 内線302

介護予防

元氣アップシニア講座に参加して

7月から元氣アップシニア講座に参加した仙北谷さんにお話を伺いました。

「当時は膝が痛く何とかした



▲毎日元気に介護予防を実践する仙北谷さん

「講座では、認知症予防として、皆さんの前で話すというところもしました。また、前から日記をつけ、食べたものを書いていました。が、この事も認知症予防に良いという話を聞き、毎日実践しています。また、自分ではできない家の周りの樹木の処理は、包括支援センターの紹介で、大磯町シルバー人材センターにお願いしました。高齢者にとって

は頼りになる存在です。」と、話されました。



▲オリジナル食事ノート

他にも健康のため、日ごろから自強術体操や、ライフワークとして「源氏物語を読む会」に参加するなど、活動的な毎日をごさされていて、取材中も、軽やかに席を立ち、資料を取ってきられました。いつまでも自宅から介護予防教室には積極的に参加するそうです。

夫婦で在宅介護

相手を思えば

大変な介護も長続きする

デイサービスや訪問入浴・看護、リハビリを利用しながら自宅で介護を続ける成川さん。

「以前は夫婦で社交ダンスをしていました。働いていた頃は食事の支度など妻任せでしたが、今はすべての食事の準備を私がしています。」と自宅での介護の様子を話してくれました。

昨年未まで奥様が寝たきりで動けなかったのが嘘のように、ベッドから車椅子への移動や毎日の夫婦でのリハビリの様子な

ども見せていただきました。

体を動かすときに奥様が「オッケー」と合図を出して、ご主人が上手にサポートする姿には愛情が伝わってきました。

自宅での介護を続ける秘訣は？という質問に、「介護は大変、でも介護される側はもっと辛いだろうから、相手を思えば苦にはなりません。」とご主人。

「退院して自宅に戻ったばかりの頃、体調を崩した時に訪問看護ステーションの方がすぐに



▲毎日二人でリハビリを行う成川夫妻

もしもの時のために

救急あんしんカード

外出先で体調を崩した時に備え、「救急あんしんカード」を作成しました。財布など、外出時に持ち歩く物の中に入れ、急な事故や病気に備えましょう。

氏名、住所、緊急連絡先などを記入していただくだけです。

広報を切り抜いて使っていたら、だくほか、町ホームページからのダウンロードや町内公共施設で配布します。

切り取って真ん中で折って使ってね



【いそべえ】

ふりがな 本人氏名				血液型
住所	大磯町			
生年月日	明・大・昭・平	年	月	日
電話番号	自宅	()		
	携帯	()		

伝えたい心配ごとなど	
例) 高齢になり、耳の聞こえが悪くなった、持病で糖尿病がある など…	
アレルギー	あり()・なし