

(財)秋田県長寿社会振興財団(通称:LL財団)は、ますます進む高齢社会を明るく活力あるものにするため、各界・各層の協力のもとに、さまざまな事業を行っています。郷[きょう]では、はつらつとしたライフスタイルを楽しむ方々の紹介や、快適な暮らしに役立つシニア向け情報を満載しております。どうぞご覧ください。

“ほっと”する情報

お風呂に入る目的には「体を清潔にする」ほかに、「温まりたい」「リラックスしたい」「疲れをとりたい」など人それぞれですが、入浴動作は高齢者にとっては危険を伴う動作でもあります。

特に11月から3月の寒い時期に、入浴中の死亡事故が増えることは統計でも明らかです。入浴する人の体と浴室や脱衣場の環境には注意が必要となります。



体の変化について

血圧

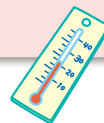
寒い脱衣場では、血管が収縮するため、血液は心臓・脳・消化管などの臓器に偏ります。さらに、入浴前に血圧が上昇して、浴槽に入り4～5分後に血圧が低下(5～30%)すると言われています。

心臓の負担

浴槽内では、水圧によって胸囲と腹囲が収縮し、心臓への負担が増加すると言われています。

温度差

ヒートショックとは、急激な温度差が体に与える衝撃のことで、血圧が急に変動したり、脈拍が早くなったりします。



急激な体の変化への対策



- 浴室や脱衣場を暖かくして、生活の場所との温度差を少なくすることが重要です。→ファンヒーターなどで部屋を暖める。
- 心臓への負担を少なくするには半身浴が適しています。→安全に入浴するには危険因子を理解することが重要です。

物理的な危険因子への対策

段差

浴室や脱衣場は段差が多い環境です。転倒などを起こさないよう注意することと段差をなくす工夫が必要です。

滑り

ぬれたり、石けんなどで床が滑りやすい環境です。手掛かりとなる手すりや滑り止めなど対策が必要です。

浮力

浴槽内では浮力が働き、おぼれやすい環境です。手すりや浴槽内のいすなどによる浮力への対策が大切です。



自助具も含めて福祉用具を多数展示して、ご相談をお受けしております。

- お問い合わせは **秋田県介護実習・普及センター** (LL財団内) 介護講座担当
〒010-1412 秋田市御所野下堤5-1-1 (中央エリア内) TEL.018-829-2777 FAX.018-829-2770
Eメール ll@akita-longlife.com ホームページ <http://www.akita-longlife.net/>

冬の安全入浴のために… 用具の使い方あれこれ

購 …福祉用具購入費給付対象

住 …介護保険の住宅改修費給付対象

浴槽用の手すり **購**

お風呂の縁をまたぐ時や立ち上がる時に、ご本人の一番ピツタリするところに直接取り付けられるタイプの手すりです。



浴槽用のいす **購**

浴槽の中に沈めるいす。半身浴の時、安定して座れ、立ち上がりも楽にできます。

手元操作できるシャワー

シャワーを握った手元ですぐ水が止められます。節約にも一役。



滑り止めマット

ぬれていたり、石けんなどで滑りやすいのが浴室です。湯船の中にも滑り止め対策を。



シャワーチェア (風呂いす) **購**

座るのも立つのも、ある程度の高さがあると楽にできます。



入浴台 **購**

立ったままより座ってから入るほうが安全です。入浴台は、そのための移乗台です。



L型手すり **住**

浴槽に入る時にも座っている時にも、また立ち上がる時に便利なL型の手すりです。



要介護認定を受けている方は、住宅改修や福祉用具レンタル、購入等のサービスが利用できます。



第23回全国健康福祉祭いしかわ大会
ねんりんピック石川2010

平成22年10月9日(土)~12日(火)
光る汗! 輝くいしかわ 笑顔の輪



ゆーりん

秋田県選手団142名が熱戦と交流!

第23回全国健康福祉祭いしかわ大会が厚生労働省・石川県・財団法人長寿社会開発センターの主催で、平成22年10月9日から12日までの4日間、石川県内で開催されました。どの競技も熱戦健闘されたとともに、他県の選手・ボランティアの方々とふれあいました。



総合開会式で入場行進する秋田県選手団



旗手を務める
テニス 近藤 貴悦さん



グラウンドゴルフチーム



ソフトボール 本荘愛球会



ラグビー 秋田不惑ラグビークラブ



ソフトバレーボール 能代愛好会

シニアグループ紹介

自慢のサークルグループを
ご紹介ください。

シニアの仲間づくりを応援します!

グループ・サークル情報は、LL財団のホームページにてご紹介しています。



板井田「いきいきサロン」 横手市 代表/笹嶋 一男

年齢忘れ、みんなで楽しむ「いきいきサロン」

地区の高齢者が、健康体操やグラウンドゴルフ、講演および講座、交流懇親会などの活動とおして親睦を深めています。それにより「介護予防、社会参加、とじこもり防止、生きがいづくり、地域ネットワーク」の推進を図ることを目的としています。



お花の教室 大館市 代表/田中 ヒロ子

作品の前でみんなにこやか

生け花好きの人たちがアドバイスしたり批評家になったりと、楽しく練習をしています。公民館祭では展示コーナーが設けられて会員の力作が並び、来客者からのお褒めの声に、とてもうれしくなります。作品を家で生けるとその周りが華やかで見えます。

お問い合わせ
資料請求は

秋田県長寿社会振興財団 (LL財団)

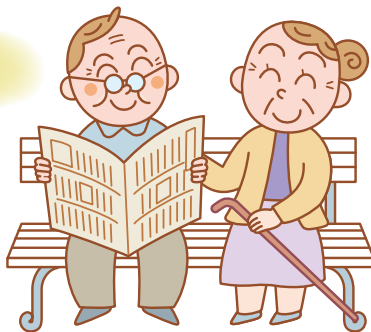
〒010-1412 秋田市御所野下堤5-1-1(中央エリア内) TEL.018-829-2888 FAX.018-829-2770

Eメール LL@akita-longlife.com ホームページ <http://www.akita-longlife.net/>

■相談 Q&A

将来を見越して…

“知っとく”情報



Q₁ 71歳の夫と二人暮らしです。夫の急な入院をきっかけに、年を取ったら二人の生活はどうなるのだろうと不安に思い始めました。子どものいない私たちは今後に向けて何を準備しておくべきでしょうか。
〔67歳女性〕

Q₂ 元気に一人暮らしをしていた伯母が転倒、大腿骨骨折で入院。軽い認知症状があります。子どもがいないので預貯金の引き出しなどが頼まれていました。今後施設入所になっても多額の預貯金と家は私が管理してもトラブルはないですか。
〔62歳男性〕

老後はまだまだ先の事と思いがちですが、病気や思いもよらぬけがで急に先行きが不安になります。子どもがいるいいにかかわらず元気がうちに、将来のために次のような事項を考慮に入れ準備すると良いでしょう。

A₁ 準備って？

- 緊急時の連絡、万が一を託す人は誰に。
- 身の回りやお金の出し入れを託す人は誰に。

- 入院・入所時の保証人になってくれる人は誰に。
- 自分に合う介護サービス・施設を知るにはどこに。
- 財産相続・遺言作成はどのようなにするか。

A₂ 認知症になったら？

誰に相談するか誰に託すか、どこに相談機関があるか、知って記録しておくことと安心です。家族や周囲の方々の困惑も防げるでしょう。また、認知症など判断能力が不十分になった場合に備えて、あらかじめ自らが代理人を選び、自分の生活や財産管理に関して契約を結ぶ任意後見制度があります。

認知症等で判断力が低下してしまつた場合は、財産の管理だけではなく、不利益な契約からご本人の権利を守るとともに、支援者ご自身をもトラブルから守る法定後見制度のご利用をお考えください。

秋田県高齢者総合相談センターでは、法律・相続等の相談、高齢者権利擁護定期相談で成年後見制度のご相談もお受けいたします。

お年寄りと家族の悩みごと、心配ごとは…

秋田県高齢者総合相談センター

TEL.018-829-4165

Eメールアドレス LL@akita-longlife.com

秋田県認知症コールセンター

TEL.018-829-2275

受付時間 午前9時～午後5時(日曜日、祝日、年末年始は除きます)

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 備考 |
|----------|-------------|---|---|---|---|---|-----------|
| くらしの一般相談 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | 午前9時～午後5時 |
| 保健・介護相談 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | |
| 専門相談 | 法律相談 | | ● | | | | 第2・第4火曜日 |
| | 人生相談 | | | ● | | | 第1水曜日 |
| | 高齢者権利擁護定期相談 | | | | ● | | 奇数月 第3木曜日 |
| | 福祉用具・住宅改修相談 | ● | ● | ● | ● | ● | 随時 |

●日曜日、祝日、年末年始はお休みです。

●専門相談は事前に予約が必要です。相談時間は午後1時～午後4時です。

●人生相談は、第1水曜日が休日の時は、翌日を相談日といたします。