



# きしろの木

令和2年10月発行

社会福祉法人きしろ社会事業会

地域包括支援センターきしろ

鎌倉市台5-2-8第三マルモビル102

連絡先 42-7503

管理者 織田 絵美子

10月は天候・気温・植物の実り・色彩・虫の音色などの変化を楽しめる季節になりました。外に出て気分転換も♪ 鎌倉市では11月より、運転免許証の自主返納した方への助成券の交付が始まります。(詳細は鎌倉市高齢者いきいき課いきいき福祉担当<61-3899>にお問合せ下さい)

## 認知症を知ることが、認知症に優しい地域づくりの第一歩。

☆9月21日はアルツハイマーデー。

鎌倉市では9月14日～21日をアルツハイマー週間として、“テーマカラーのオレンジを身につける”など認知症の啓蒙の取り組みがおこなわれました。

大船観音がオレンジにライトアップされたこともその一つです。地域包括支援センターきしろでも認知症サポーターキャラバンキャラクター(ロバ隊長)を掲示する等、楽しく活動を実施。認知症に関する講座依頼は地域包括支援センターまで。来年も多くの方に活動を広め地域全体を“オレンジ色”に!!



## 11月は「高齢者虐待防止推進月間」です。

### 虐待の起こる要因

- 認知力低下
- 経済的問題
- 介護疲れ
- 近隣からの孤立



○高齢者と介護者との人間関係(性格、過去の関係性)  
介護の正しい知識を持っていないことで、自覚がなくおこっている場合もあります。

コロナ禍で外出機会が減り、家庭内でストレスや介護負担が蓄積することが予想されます。虐待や消費者被害、強盗等など発見されにくくなっている今だからこそ・・・

皆さまで声を掛け合いながら安心して生活できる地域にしていきたいと思います。

### 高齢者虐待とは

※通報者の個人情報を守られます



ちょっとしたことでも、まずはご連絡下さい。

## 介護豆知識 介護保険「第2号被保険者」とは?

40歳から64歳の医療保険の加入者であり、特定疾病が原因により介護が必要であると認定された人は介護保険の認定を受けることで、サービスを利用することができます。

### <特定疾病>

- ・末期がん
- ・脳血管疾患
- ・糖尿病性腎症
- ・関節リウマチ
- ・脊柱管狭窄症
- ・初老期における認知症
- ・骨折を伴う骨粗鬆症 など16種類



※申請時には医療保険証のコピーを用意ください。

本人の状態により、介護保険サービスを主体とし、医療保険や障害福祉などを併用するなど、在宅生活をサポートすることもできます。

コロナも長期戦。不安な状態が続くと、体だけではなく気持ちのバランスも崩れます。  
鎌倉市市民健康課の保健師さんに、うつ予防について教えて頂きました！！

### ◎あなたは大丈夫ですか？

- 毎日の生活に充実感がない
  - これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
  - 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
  - 自分が役に立つ人間だと思えない
  - わけもなく疲れたような感じがする
- 他にも「眠れない」「食欲がないが続く」など

2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日続いて、つらい気持ちになる。生活に支障がある場合は、すぐに相談下さい。

※平成11-12年度厚生科学研究費補助金障害保健福祉総合研究事業「うつ状態のスクリーニングとその転機としての自殺の予防システム構築に関する研究」総合研究報告書（主任研究者、大野裕）をもとに作成



### ◎まわりの人は大丈夫？

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴え（身体の痛みや倦怠感）が多くなる
- 作業や家事の能率が低下、ミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 地域の集まりに参加しなくなる、遅れてくるが増える
- 趣味やスポーツなど、外出の機会が減る
- 飲酒量が増える

このようなサインは・・・  
実は「うつ病」かもしれません。  
「いつもと様子が違う」といった  
周囲のちょっとした気づきが  
とても大切です。



## コロナに負けない！こころを元気に保つポイント



### ① 人に話すことで、不安な気持ちを手放す。



### ② 外にでて、体を動かそう。



人ごみを避け、風通しの良い場所を選ぶなど、3密を避けた場所であれば外出しても大丈夫です

テレビなどでコロナ関連の情報が多く、それらを見聞きすることで不安を煽られることも。その状況から離れ、忘れることも大切です。

また“認知症”と思ったら“うつ症状”だったということもあります。

一人で抱えこまず、身近な人や主治医（あるいは専門医）、地域包括支援センターまでご相談下さい。