

「花粉症の予防方法」目・鼻・口から花粉の侵入を防ぎましょう。

がんばりすぎない『介護』

～自力を生かし自立を促そう～

介護とは、加齢や病気などが原因で困難になった要介護者の日常をサポートすることです。誰か一人がすべての役割を抱え込んでしまつては、上手くいかず介護者までも倒れてしまう恐れがあります。責任感を持つことは大切ですが、「完璧な介護」を目指す必要はありません。家族や親族とそれぞれにできる役割を決め、みんなで支える体制をつくり、「がんばりすぎない介護」をしましょう。

【要介護者との接し方心得】

●現在と過去の比較はやめよう

つい過去と現在の姿を比較し、落ち込んでしまうことがあるかもしれません。しかし、年を重ねると心身の機能の衰えは誰もが通る道です。ギャップに悩むのではなく、今の姿を受け入れて介護に臨みましょう。

●自立を促す介護をしよう

介護者が「どうせできないから」とか「してあげたほうが簡単で安心だから」と何から何まで面倒を見てしまうと、要介護者の心身の機能をさらに衰弱させてしまう危険があります。できることは見守り、できない部分のサポートをしましょう。

【介護者の負担を軽くするポイント】

●介護保険サービスを利用する

介護の負担が軽くなり、より効果的な介護が期待できます。

●介護のテクニックを磨く

介護教室等に参加し、介護技術が上達すれば労力の軽減もできます。

●介護しやすい環境をつくる

介護に適した住宅改修や福祉用具の利用により負担が軽減します。

●プロに相談する

疑問や問題はケアマネジャーなどに相談することでアドバイスがもらえます。

●介護者同士の輪を広げる

家族会等に参加することで、情報交換ができ、また、悩みの共有が心の負担を軽くしてくれます。

●介護者の健康を大切に

まずは、介護者が健康であるために食事や運動、休養に気を配りましょう。

【高齢者のことや在宅介護のこと等お気軽にご相談ください】

●上三川町地域包括支援センター

☎ 5513

●上三川町在宅介護支援センター

○トータスホーム ☎ 522220

○友愛苑 ☎ 8885

○ふじやまの里 ☎ 550962

▼問い合わせ先＝保険課 介護保険係

☎ 569102

「高齢受給者証についてのお知らせ」

国民健康保険に加入している70歳から74歳の方(一定の障がいにより後期高齢者医療被保険者となる方を除く。)には、高齢受給者証が交付されています。

現在お持ちの高齢受給者証が「2割(平成25年3月31日までは1割)」と表示されている方は、負担割合見直しが延長され、平成25年4月1日から平成26年3月31日までの1年間は、自己負担額が1割に据え置かれます(現役並み所得のある方で、3割負担の方は除きます。)

4月以降使用する新たな高齢受給者証を3月末までに郵送します。受診するときは、保険証と一緒に忘れずに提示してください。

▼問い合わせ先＝保険課 国保係 ☎ 569134

国民健康保険高齢受給者証	
交付年月日 年 月 日	
記号	番号
世帯主	住所
氏名	性別
対象者	氏名
氏名	性別
生年月日	年 月 日
一部負担金の割合	
発効期日	年 月 日
有効期限	年 月 日
保険者番号並びに保険者の名簿及び印	

3月は自殺対策強化月間です

日本における自殺者数は、平成10年に急増して3万人を突破して以来、平成23年まで連続で3万人を超える高い水準で推移し続けています。また、日本は先進諸国の中でも最も自殺率の高い国で、自殺を防ぐために社会全体で取り組んでいくことが、たいへん重要な課題になっています。

自殺を防止するために大切なことは、周囲にいる皆さんが悩みに気づき、早めに関心を持ち、温かく見守ることです。わたしたちにできることを、今から始めることが大切です。

自殺を未然に防ぐために…

「自殺に傾いている方は、何らかのサインを発しているよ」

「自殺は前触れもなく突然起きる」といわれることがありますが、こうとは限りません。自殺に傾く方は、何らかのサインを発していることが少なくありません。自殺に傾く方には、うつ病などの心の病の兆候があったり、生活の様子が大きく変わったりしています。

《こんなサインに注意!!》

- 口数が減って元気がない
- 孤立している
- 「消えてしまいたい」「死んだら楽になる」「なまじい口にする」
- 大量のお酒を飲むようになる
- 自分の健康をかえりみない

もし自殺に傾く方に出会ったら…

自殺に傾いている方の多くは、困難や苦痛から抜け出したいだけで、決して「死のう」と決めているわけではない場合が多くあります。そのような方は「生きていたい」という気持ちを持っています。「死にたいほどつらい気持ち」を打ち明けられたら、まずは相手をねぎらい、話を聴きましょう。そして、相手の抱えている問題を整理し、適切な支援者や相談者につなぐようにしましょう。



* さまざまなところの相談窓口 *

相談窓口	電話番号	相談時間
役場健康課 成人健康係	☎ 0285 (56) 9133	月～金曜日(祝日を除く)、午前8時30分～午後5時15分
精神保健福祉センター	☎ 028 (673) 8785	月～金曜日(祝日を除く)、午前8時30分～午後5時15分
県南健康福祉センター	☎ 0285 (22) 6192	月～金曜日(祝日を除く)、午前8時30分～午後5時15分
こころのダイヤル	☎ 028 (673) 8341	月～金曜日(祝日を除く)、午前9時～午後5時
栃木いのちの電話	☎ 028 (643) 7830	毎日、24時間



また町では、カウンセラーが相談に応じる「**はなまるの相談**」を1ヶ月に1回、無料で実施しています。こころの悩みで困っている方は、ひとりで悩まずご相談ください。

- ▼開催日 3月24日(日)
- ▼相談時間 午前9時～正午(二人あたり1時間)
- ▼場所 上三川いきいきプラザ共用相談室
- ▼その他 予約制(必ず事前予約をしてください)
- ▼予約・問い合わせ先 福祉課 福祉人権係
- ☎ 9128
- FAX 6868

「花粉症の予防方法」プロテクター付きのメガネやゴーグル、マスク、帽子などの着用が効果的です。