



No.24
2018・5

ホーモイ通信

高齢社会をよくなる下関女性の会
(ホーモイ)

代表 田中 隆子
TEL/FAX 083-253-4892

URL: <http://www.yg-life.net/homoi/>

2017 年度市民福祉講座

今、笑顔になれる社会

知っておきたい老後の暮らしのキーワード

高齢者の現状から「老後の生き方・暮らし方」を考える

講師：秋本 江利子 下関市保健部保健総務課長
山根 智津子 下関市福祉部長寿支援課 地域包括ケア推進室長

1 下関市の高齢者について (平成29年10月末現在)

- ・総人口 (267,067 人)、65歳以上人口 (91,029 人)
(高齢化率 34.1%) …2019 年がピークの予想
- ・一人暮らしの高齢者 17.1%
- ・75歳以上ふたり暮らし 11.0%
- ・要介護認定率 20.9%
- ・認知症高齢者
(介護保険制度利用者 11.9%、その他軽度な認知症 20%)
- ・下関市の生活保護世帯の58 % は65歳以上の高齢
世帯…男 38% 女62%)

2 「下流老人」とは？ (指標)

- ・3つのない「収入が著しく少ない」「十分な貯蓄がない」「頼れる人がいない」
- ・下流老人は徐々に増え続け、珍しくない
- ・下流化のきっかけは…離婚、介護、病気、認知症、事故、詐欺、家族の不幸、人間関係等
- ・下流老人にならないために
 - ・貯金、年金、賃金で1ヶ月に使えるお金を計算する
 - ・身の丈に合った生活をする
 - ・年をとっても健康であること
 - ・愚痴を言わない

3 地域包括ケアシステムとは？

地域包括ケアが必要な背景に少子高齢化、要介護認定者・高齢者世帯・認知症高齢者の増加、介護の担い手の不足などがある。

住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを続けるために、地域の実情を踏まえてつくるもので、まず住まいがあり、医療、介護、生活支援、介護予防などの一体的な提供が必要である。

地域包括ケアシステムを支えるものは、「自助」「互助」「共助」「公助」で、システムの構築には、行政機関だけではなく、民間企業やボランティアや NPO 法人、そして何より高齢者自身が地域づくりに積極的に参加することが重要である。

「地域包括支援センター」は、地域で暮らす高齢者のみなさんを総合的に支える公的な機関で、市内の中

学校区を基本にして 12 箇所があり、地域包括ケアシステムを推進する中核機関である。

4 高齢者の生き方・暮らし方 (大切なこと)

- ・病気、介護の予防
- ・住まいの選択
- ・人間関係づくり (夫婦関係 頼れる親族や親友)

5 お金をかけずに楽しく暮らす方法

- 身体と心を動かそう
 - ・1日30分身体を動かそう (分割も OK)
 - ・散歩は楽しんでゆっくり、ウォーキングは少し息が切れるスピードで。体操もしよう
 - ・動かない⇒動けなくなる・あえて不便を選ぶ
- 外に出て人と話そう
 - ・認知症予防には世間話が効果的
 - ・テレビのつけっぱなしはやめよう
 - ・図書館を利用しよう ・楽しみをみつけよう
 - ・1日の予定を立てよう ・日記を書こう

6 地域の視点

「健康」をキーワードに繋がりを深めて支え合おう
周囲の協力支援、気付き・考え・実践、習慣化・継続、連携・仲間づくり、まちづくり

7 豊かな人生、幸せな暮らしとは (健康が前提)

- ・温かい人間関係
- ・地域のつながり
- ・希望、夢が叶う
- ・子ども、孫の成長が楽しみ
- ・仕事がある
- ・学校に通える
- ・趣味がある

(大吞 芳子)



子供たちを取り巻く環境をよくするため 何かできることはないだろうか

Kananowa 代表

前田 亜樹

■Kananowa とは

2012年に難病のため、35歳の若さで亡くなった〈荒木佳奈さんの輪〉ということから、名づけました。教師をされていた佳奈さんは、闘病中に多くのメッセージを子供たちや周りの人に残されました。それをお母様の山本郁子さんが、『つたえたいことだま』第1・2巻として発刊されました。そのメッセージを形にして伝えたい、子供たちの未来のために私たちが今、できることをしたいという思いで2016年6月から小さな活動を始めました。

学校で学習支援のボランティアをする中で、様々なことに気づかされます。子供たちの中には、学習面や行動面で問題を抱えている場合もあり、そのような学校の現場で、先生方の助けをするにはどうしたらよいだろうかといつも考えながら活動しています。

■照子親（てらこや）の活動

勉強会・体験学習・スポーツ教室などを通して、子どもたちへは「人は一人では生きていけない。人とつながることの温かさを感じてほしい」、大人には「生きていく上で本当に大切なこととは何かを子供と共に学ぼう」という趣旨で活動を展開しています。

☆2017年の主な活動

- ・自然体験：筍掘り（内日）・潮干狩り（長府才川）
- ・スポーツ体験：綱引き（吉見）
- ・季節のイベント：母の日（アレンジフラワー教室）
- ・父の日（レザー教室） 敬老の日（交流会）
- ・ハロウィン（地域交流）
- ・バス旅行：景清洞・秋吉台へ
- ・宿泊学習：深坂自然公園で一泊
- ・夏休み勉強会（7月21日から8月24日）：文洋中学校
- ・手作りパン教室・芸術体験（佳奈さん作詞、作曲の歌を歌う）・お掃除会など

子どもたちの未来に望むこと、それは幸せになってほしいことです。

子どもは、そこにいてだけでみんなを明るく元気にします。

学校では先生方、また家庭では親も本当に忙しくしたいへんです。そのサポートができれば、というのが、これからの活動の課題です。

また、この活動は、すべて寄付から成り立っています。支援して下さる方に心から感謝をいたします。

（中野 直子）



子ども家庭相談にまつわるよもやま話

— 実際にあったこんな相談と対応 —

下関市こども未来部こども保健課長

野坂 隆夫 他

■はじめに（野坂隆夫）

「今笑顔になれる社会」ということに共感を覚えます。（赤ちゃんのにこやかな顔が大写しに）お母さんの指先をしっかり握っています。「親を放さない。助けてほしい」という本能的な姿です。他方、誕生日など来ない方がいいという子どもが居るのも事実です。

4年前から、子供たちの問題に立ち合ってきましたが、高齢者の皆さんの学童期には、今のような虐待やいじめなどはなかったでしょう。家族や向こう三軒両隣、おせっかいおばさんなどが支援する時代だったからです。

今は厳しく、子ども保健課でも、昨年度153件もの相談（養護、妊婦、養育問題など）がありました。

■こども家庭相談について（原田圭二）

児童相談所とは18才までの子供についてのあらゆる相談に応じるところです。ここ最近、山口県でも虐待問題が551件と昨年より166件も多く、過去最高になり、複雑多様化しています。

子供には、「なぜそんなことを」と責めるのではなく、「理由があるはず」と聞きます。信じれば見えてきます。また、「がんばれ」ではなく「応援するよ」と言います。

良い行動はすぐにほめ、子どもに合うほめ方で良かったことを具体的に言います。

虐待を受けた子どもは、「自分が悪いから」と思っていますが、「そうではない！」としっかり説明します。

■支援が必要な家庭（守田里美）

支援が必要な家庭…○親の認識不足で不適切な養育環境。支援者がいない ○虐待、ネグレクト、放任、養育放棄、家出児童など ○10代の若年妊娠で検診も受けず、支援者もいない ○出産後の育児不安が強い。

これらの解決には、地域での声かけや、児童民生委員や児童相談所、子ども保健課に知らせることが必要です。以前は家族や地域の支援が受けられていましたが、その支援が薄くなった今、環境の変化に伴い、切れ目のない政策の中での支援を厚くと思っています。（波田 澄子）





子どもの学びを支える

— 就学援助制度を通して —

下関市教育委員会教育部学校教育課長

木下 満 明

■子どもの成長を支えるもの

第一に「人的関わり」親、兄弟（家族）・地域住民・友達、先生（学校）他、第二に「物的関わり」食事・本（読書）・遊び、スポーツ・住居他、第三に「心的関わり」多様な経験、体験・相談、カウンセリング・交流、ふれあいなどにより子どもの成長は支えられています。

■子どもの成長に影響を及ぼす社会変化

しかし、社会の変化（情報化の進展、批判的社会、つながりの希薄化、経済格差など）によって、子どもたちの成長を阻害する要因が生じています。子どもの興味もテレビや漫画からゲームに移り、携帯電話やライン、SNSなど、外から見え難い繋がりの中でいじめや不登校、仲間はずれなどが蔓延してきました。

■学校における新たな課題

学校では、変わっていく保護者（自分の利益優先、勝手な主義主張、無関心など）に対して、教育のはんちゅうを超えた役割（受容的に理解し、親に寄り添う）が生じてきています。こうした多岐に亘る職務の中で、疲弊する教職員の状況もあります。

■「コミュニティスクール」の取り組み

学校だけで子どもを育てるのは限界で、地域と一体となって皆で知恵を出し合い、役割分担をする「コミュニティスクール」が生まれました。（文部科学省から）学校運営協議会や学校応援団、まちづくり協議会などにより、学校教育を支援する取り組みです。

就学援助制度（教育基本法による）

経済的理由で就学困難と認められる児童・生徒の保護者に必要な援助（学用品、新入学用品、修学旅行、給食等）をし、義務教育を円滑に実施する制度もあります。

■私たちにできること

子ども達を支えるため、次の3点を考えましょう。

- ・「知ること」現状を理解すること
- ・「知恵を出し合うこと」皆でできることを考える
- ・「一步を踏みだすこと」できることから始める

（大吞 芳子）



生野きらきら子ども食堂

毎月第1、第3 火曜日 17:30 ~

「風の家」で開催予約不要 ・無料

どなたでもお越しください！！

多くの人に支えられています

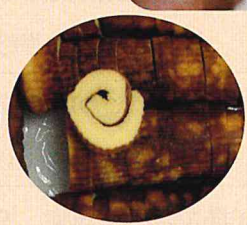


調理スタッフ

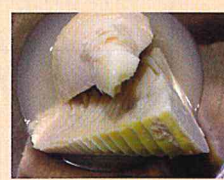
提供の食材で急きょ
メニューの変更もあります



副食の提供もあります



季節の味を届けてくれます



配膳スタッフ

後片付けも



見守りスタッフ

イルミネーションや
ライトで足元を明るく
子どもたちの安全を
見守ってくれています



ご支援ありがとうございます。

福田三記子・檜垣久子・金原洋二・酒 GO 会
川口 功・本間郁子・榎野克己・岩永みゆき
鵜野保雄・岡崎尚子 etc（敬称略）

介護予防のためのサロ

毎月第1土曜日 10:00 ~ 14:00

下関市立大学体育館で開催しています

お気軽にお越しください

2017年度 健康講話

済生会下関総合病院

4月 8日	あなたは正しい手洗いを知っていますか？ 感染管理認定看護師 古賀香奈子
5月13日	その症状見逃したらいけないサインかも 集中ケア認定看護師 高見 由佳
6月 3日	医療用麻薬について がん性疼痛認定看護師 池田恵里佳
7月 1日	不慮の事故は子どもの死亡原因の第1位 小児救急認定看護師 井上 美里
8月12日	がんを防ぐ12か条について がん化学療法看護認定看護師 清水 倫子
9月 9日	スキンケアについて 皮膚・排泄認定看護師 池田 千尋
10月14日	予防できる認知症、9つの要因とは 認知症看護認定看護師 吉永 奈央
11月 4日	身近な不整脈について 慢性心不全看護認定看護師 山口 健二
12月 2日	災害に備えよう 糖尿病看護認定看護師 安田 直子
1月 6日	虚血性心疾患について知ろう！ 集中ケア認定看護師 福永 沙織
2月 3日	食事を美味しく食べるために、お口を大切に 嚥下障害看護認定看護師 藤本 貴子
3月 3日	タバコの麻酔への影響 手術看護認定看護師 丸岡 聖路



▲4月に手洗い、9月にスキンケア



▲脈拍を測定してみました

不整脈の症状は？

動悸 めまい
呼吸困難 倦怠感
脈がとぶ

不整脈にならない
ための生活習慣が大
切です。

医療用麻薬って何？

法律で医療用に使うことが許可されている麻薬で、主に痛みの治療用に使われます。

使い続けても、体が弱ったり、寿命が短くなったりすることはありません。薬が効かなくなることもありません。中毒になることもありません。

昔は痛くて我慢できなくなってから大量に飲んでいたが、今は決められた時間に飲むことで、いつも痛みのない状態が続くようにする。

嚥下障害とは？

唾液や噛み砕いた食物を飲み込むことが困難になる状態をいいます。また、高齢者では嚥下機能が低下することでむせたり口の中が乾燥しやすく、食物の飲み込みが悪くなりやすいために注意が必要です。

誤嚥性肺炎の予防の為に嚥下体操をしよう

- ・口の体操
- ・発音のトレーニング
- ・呼吸のトレーニング
- ・首や肩の体操

