

# 知立市地域包括支援センター かわら版

Vol.03

知立市東部地域包括支援センター  
令和3年9月発行

季節の変わり目です。心も身体もバランスを崩しやすい時期となります。  
生活リズムを整えるようにこころがけましょう。

参加費無料

## 家族介護者教室

知立市在住で高齢者を介護している方、近隣の援護者、介護や今回のテーマに関心のある方はどなたでもご参加いただけます。

### 講義 『おむつの上手な使い方』

介護する側も、される側も気持ちよく使える！排泄ケアを楽にして心理的負担からも開放。安心してご使用いただくためにおむつの使い方を学びませんか

- 【日時】 令和3年10月5日(火)10時～11時
- 【講師】 播本昌子(はりもとしょうこ)氏<ユニ・チャーム(株)>
- 【場所】 福祉の里八ツ田 3階 もも (知立市八ツ田町泉43番地)
- 【定員】 10名(先着順)
- 【申込み・問合せ】 知立市東部地域包括支援センター  
電話 0566-82-8855



### 『在宅ねたきり高齢者等紙おむつ等支給事業』

【対象者】 知立市在住の高齢者等で住民税非課税世帯に属し、要介護4又は要介護5の認定者で、日常でおむつ等を必要としている人

【紙おむつの種類】 フラットタイプ、パンツタイプ(2回吸収、4回吸収)  
テープ止めタイプ、尿とりパット

【配付方法】 民生委員が月1回自宅に配付

【申込み】 知立市社会福祉協議会

【問合せ】 知立市社会福祉協議会(Tel:0566-82-8833)・長寿介護課(Tel:0566-95-0150)



# コロナ禍生活あなたは大丈夫？ 『高齢者のうつ』

”うつ“とは精神的なエネルギーが低下して、気分がひどく落ち込んだり何事にも興味を持てなくなったり、おっくうだったりして強い苦痛を感じ、ほとんど毎日、日常の生活に支障が現れるまでになった状態です。高齢者うつでは健康状態が悪く、悲哀の訴えが少なく、気分低下やうつ思考が目立たないことも特徴です。季節の変わり目やコロナ禍で自宅生活が増えています。おうち時間を楽しく健康的に生活しましょう。

## 1. あなたのこころの健康度(うつ)を チェックしてみましょう

最近2週間のあなたの様子について答えてみてください



- |   |                            |  |
|---|----------------------------|--|
| 1 | 毎日の生活に充実感がない               |  |
| 2 | これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった   |  |
| 3 | 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 |  |
| 4 | 自分が役に立つ人間だと思えない            |  |
| 5 | わけもなく疲れたような感じがする           |  |

2項目以上あてはまった人は、うつの可能性があります 医療機関などに相談しましょう  
\* 認知症の初期にも症状が出る人がいます

## 2. おうち時間の過ごし方

### こころもたまにはひと休み

1日の中で、テレビやインターネットから離れる時間をもちましょう 一人で抱えずおしゃべりや体操などで気分転換をしましょう

### お手製「自分史・家族史」を作ってみよう

あなたや家族はどんなことをしていたか、振り返って書いてみましょう

### 1日を学校に見立てて時間割

1日の行動や計画を、遊び心を取り入れた学校の時間割にして毎日の生活リズムをととのえましょう

### 簡単にマンション暮らしのプチガーデン

野菜や花などの成長記録を兼ねた交換日記をするのも楽しそうですね

### おうちでもお出かけ気分ベランダごはん

お庭やベランダにテーブルと椅子を出してお出かけ気分の食事はいかがですか

### 良いこと日記をつけてみよう

毎日寝る前に、その日にあったいいことやうまくいったことを、書き出してみましょう 毎日続けることが大切です

参考「東京大学高齢社会総合研究機構 おうちえ」

## 困ったときはご相談ください

知立市東部地域包括支援センター

TEL:0566-82-8855

FAX:0566-83-4070

場所：知立市八ツ田町泉43番地  
(知立市福祉の里八ツ田内)

担当エリア  
小学校区

\* 知立小学校 \* 来迎寺小学校  
\* 八ツ田小学校 \* 知立東小学校

知立市西部地域包括支援センター

TEL:0566-81-8880

FAX:0566-83-7776

場所：知立市新林町北林44番地  
(知立老人保健施設内)

担当エリア  
小学校区

\* 知立西小学校 \* 猿渡小学校  
\* 知立南小学校



### ☆相談窓口☆

- ・かかりつけ医
- ・医療機関  
○精神科 ○心療内科 ○メンタルクリニック など
- ・地域の相談窓口  
○衣浦東部保健所 ○知立市保健センター など

