

4年度も開催
いたしました！

県民いきいき講座



知っておきたい家庭介護の基本 (2022.07.29 開催)



介護の基本や福祉用具について紹介。

介護を受けている立場の人は介護してもらって申し訳ないという気持ちがあり、気を遣っている。だからこそ、介護をする立場の人たちは相手に対して否定的な言葉を使ったりしてはいけないという話があり、とても印象的だった。大変な介護の状況により介護者が介護うつになってしまう場合もあり、近所や地域でのつながりも重要だと感じた。子供を地域で育てると同じように高齢者や困っている人たちも地域で守っていくということも必要だと感じた。



握る部分を熱湯に入れることで変形させ、手にフィットさせることができる福祉用具



表が滑りやすく裏が滑りにくい薄手のグローブ。身体と寝具の間に差し込みやすく身体を動かしやすい。

排泄介助や便秘解消について (2022.08.09 開催)



介護の基本中の基本の排泄介助、福祉用具について学ぶことができました！

排泄介助のための福祉用具や便秘解消のための食事、排泄時の姿勢について詳しく学ぶことができた。講師のお宅では、便秘解消のために発酵食品である米麴を使って甘酒をつくっているとのことで意外だった。

また、「健康なときからおむつの試し履きをしておいて、良いものは買って置いておいてください。」という話があった。健康なときから準備しておくことで、自分自身が動けなくなったときに家族にこれを買ってきてほしいときちゃんと伝えることができ、自分に合ったおむつを履くことができるとのことだった。おむつにもいろいろな種類があり、履き心地や漏れるという問題もあり健康な内から準備しておくことが非常に重要だと感じた。



排泄時に座った姿勢を保つことができる福祉用具



トイレでの立ち上がりと座る際に利用できる福祉用具

感染症予防へのそなえ (2022.08.15 開催)



新型コロナウイルスを含め他にも様々な感染症についてとその予防方法について学びました！

急激に感染拡大している現在において、受講者にとっても非常に有意義な時間となった。

マスクを触った手はその都度消毒、帰宅後は玄関でまずマスクをはずし、消毒をすることで自宅に菌を持ち込まないことが大切とのこと。消毒液とマスクを入れる用の箱を玄関に常備しておいたら便利だし、安心安全だと感じた。手を洗った後きちんと洗えているか確認できる「手洗いチェッカー」というものを受講者にも体験していただいたが、「いつもより丁寧に洗ったが汚れが残っている」という声が多く、手洗いの重要度を感じた。

ワクチン接種・マスク・消毒などの感染症対策をきちんとしていたとしてもかかってしまうときがあるので、「感染者を責めたりしてはいけない」という言葉が非常に印象的だった。

高齢期の整理収納術



(2022.08.29 開催)

片付けといえばものを“捨てる”ことから始まることが多いと思うが、「捨てない収納術」をすることで憂鬱な片付けも楽しくなるとのことで確かにそうだと感じた。

引き出しから全てのものを出し、カテゴリー別で分け、日常的に使うもの・1年に1度使うものなど優先順位を決めて収納することが基本になる。使っていないけれど高価なもの、いただきものなどなかなか捨てることのできないものは箱に入れて、箱の四隅に大きな文字で何が入っているか書き、誰が見ても分かるようにしておく。その箱は使わない部屋や部屋の角に寄せて布をかけておけば、それだけでも部屋はすっきりして見える。これが「捨てない収納術」となる。

整理整頓がしっかりできると気持ちも前向きになり、いらいらすることもなくなり、対人関係でのコミュニケーション向上にもつながるとのことだった。

こころとからだの健康づくり



(2022.09.08 開催)

年齢を重ねると脳の萎縮や聴力障害の発生、嗅覚の低下など体の至る所で能力の低下が発生する。また、臭いが分からなくなってしまうと認知症になりかけている可能性が考えられ研究が進んでいる。加齢による物忘れは“何をしたかを忘れる”というものであり内容を忘れるそうで、認知症による物忘れは“したことを忘れる”というものだそう。少しでもおかしいと思った初期の早い段階で、受診をすると進行を遅らせる薬の処方をしてもらえるそう。

心の変化としては、環境の変化に過剰反応してしまったり、様々な病気を持つことで健康状態への不安が高まりわずかな症状に対しても過敏に反応してしまう。こういった加齢による変化に少しでも対応していくために①水分（1日 1.5ℓ）②食事（1日 1,500 キロカロリー程）③排便（3日以上はためない）④運動（ウォーキングなど）⑤外出（1日1回）⑥趣味 ⑦仲間を意識して、体調を整え身体も心も元気に歳を重ねることが大切であることを学んだ。

こんなときどうする？！～消費者トラブルに遭わないために～

(2022.09.15 開催)

自分が思ってもいないところで巻き込まれてしまう消費者トラブルがあることを講座で感じた。また、自分は絶対に大丈夫と想着いてもちょっとしたきっかけで消費者トラブルに遭ってしまうケースがあるようだ。

もしも「これは騙されるかもしれない」というような勧誘があった場合、「お話できません」「お帰りください」「必要ありません」「お断りします」「やめます」「失礼します」という風にはっきりとした言葉で断ることが重要だと学んだ。新型コロナウイルスなどの影響などにより EC 販売が発達する現代では、ネット通販が普及している。それらの契約においても、契約成立におけるメールをきちんと保管することで対応できるようだ。すべての契約において、契約書など契約に関する書類を保管する大切さを感じた。

消費者トラブルに遭ってしまった場合は最寄りの消費生活センターにご相談ください！

高齢期の食事と健康



(2022.09.20 開催)

「さあにぎやかにいただく」という言葉を合言葉に、「さ」は魚、「あ」は油、「に」は肉、「ぎ」は牛乳・乳製品「や」はやさい、「か」は海藻、「い」はいも、「た」はたまご、「だ」は大豆製品、「く」はくだものを1日3食の中で少量でも摂取することでタンパク質を摂ることができる！タンパク質が足りなければ、メンタルの不調やうつ病の原因の一つとなるそうです。タンパク質を積極的に摂取することで、心を落ち着かせたり、喜び、快楽、驚きや興奮を感じさせる成分が分泌され、心も体も元気になることにつながるとのこと！

また、タンパク質だけではなく様々な食材を食べる食事の多様性が大切だと学んだ。高齢期になると、退職し人との関わりが少なくなってしまうことが起こるなかで「食事を楽しむ」という行為が人生を豊かにする要素になるのではないかと感じた。

日頃からできる災害対策



(2022.09.28 開催)

いずれ高知県にも必ずやってくると言われている“南海トラフ大地震”だが、対策といっても何をしていたかわからない場合もあるのではないだろうか。そこで、この講座では地震の規模、対策、避難の仕方、災害後の生活方法、例えば排泄物の処理方法や灯りのとり方など便利グッズも学んだ。現代では様々な便利グッズがあるのでいろいろ調べておくと困らないし、自分自身の安心感につながると感じた。また、新聞紙でスリッパをつくるという体験も行った。体育館などの避難場所ではだしや靴下だと寒いので、寒さをしのぐのにもこの新聞紙スリッパはかなり役立つと感じた。

いつ起こるか分からない“南海トラフ大地震”だが、準備しておくことがいかに大切か改めて感じた。高知県では防災アプリもあるので、それをインストールしておくとも情報が入ってくるのも早い。ぜひ、日頃から災害対策のことを考えたり、勉強しておくとも実際起こったときに行動できるのではないかなと思う。

フレイル予防



(2022.10.07 開催)

フレイルでいうと身体的フレイルが一番イメージしやすいが身体的フレイルだけではない。他にも軽度認知障害・認知症・うつなどの精神・心理的フレイル、閉じこもり・孤立・孤食などの社会的フレイルがある。

フレイル予防とは、誰かとごはんを食べる共食、口腔機能のケア、社会活動の参加、積極的な運動などが挙げられる。運動は有酸素運動、筋力づくり運動、ストレッチなどがある。これら生活習慣病予防のための運動は認知症予防にもつながる。

今回の講座では実技として有酸素運動、筋力づくり運動、ストレッチを通して行った。ストレッチを行うときのポイントとして、痛くなるまで伸ばすことはよくないそうで気持ちいいところでとめることが大切とのこと。

運動は1人でもできるが、誰かと一緒の方が続けられるし楽しいということ、誰かと会うこと、会話をすることがフレイル予防の中でも大切なことだと教えていただいた。

介護保険施設の利用



(2022.10.11 開催)

実際に特別養護老人ホームの施設長に来ていただき講座を開催した。

高知県は全国の高齢化率の10年を先行しており、独居の高齢者が多く、通院に不便な中山間地域が多いこともあり、家庭での療養が困難であるとのこと。そこで、やはり将来どのような施設があるのかなど考えておく必要があることを感じた。

介護保険施設の利用となると、やはり金額面が気になる場所であると思う。年金のみで将来施設に入所しようと考えた場合に非常に厳しいところがあり、他の貯蓄をしておかなければならないように感じた。介護保険施設には特別養護老人ホーム、老人保健施設、介護医療院の3種類ある。その中でも特別養護老人ホームが一番安価であるが、要介護3～5でないと入所できない。また、年金取得額などの所得や預貯金等によっても負担金額が変わってくる。自分がどの負担金額に当てはまるのか調べておくのも非常に大切であることを感じた。とても有意義な時間となった。

笑いヨガ



(2022.10.17 開催)

新型コロナウイルスがまん延し集いの場などが開催できなくなり、みんなで顔を合わせ笑い合う機会も少なくなった。その中で、やはり「笑う」という行為が身体的、精神的な面でどれだけ重要だったか感じられる。「笑う」という行為は、ストレスのホルモン分泌を抑えること、胃、食道などをつないでいる横隔膜という筋肉を鍛えることにもつながっている。横隔膜を鍛えることは、逆流性食道炎の防止や内臓のマッサージにもつながるそうだ。

笑いヨガは、その横隔膜を使った笑い方をしながら体操を行っていくようなイメージになる。「カルカッタ笑い」というお腹から声を出す笑いヨガの手法があるのだが、1分これを続けるだけでも体がポカポカと暖かくなっていく。その他にも誰も知っている童謡「鬼のパンツ」の曲調に合わせて体操をするなどして、楽しく時間が過ぎていった。笑いヨガは、楽しく継続し健康づくりにつなげることができると感じた。

太極拳体験教室



(2022.10.27 開催)

太極拳といえば、ゆっくりと動くというイメージをしがちだと思うが、ただただゆっくり動くだけではなく、重心や足、手を出す場所がとても重要であることを学んだ。

講師は高知県武術太極拳連盟の方に来ていただき、一つ一つの技を丁寧に教えていただいた。教えていただいたことを基に自分でやってみると、先生の動きと全く動きが違うのだ。やはり、熟練の賜物で姿勢もとてつもなく綺麗で動きもスムーズ、無駄がないのである。

受講者の方々にはその難しさや奥深さを体感してもらうことができ、それと同時に太極拳の楽しさを感じていただいたと思う。「もっと知りたい！もっとやってみたい！」という気持ちになっていただくことができた。また、これを継続することで、姿勢改善や体感強化にもつながるように感じた。健康づくりにも必ず生きてくるはずだ。

福祉用具展示コーナー



問合せ先

社会福祉法人高知県社会福祉協議会
福祉用具展示コーナー

〒780-8567 高知市朝倉戊 375-1

県立ふくし交流プラザ 1階

TEL : 088-844-9271

休館日 : 第2日曜日・祝日・年末年始

展示

約900品の福祉用具を展示しており、中四国最大規模となっております。
実際に福祉用具を見たり触ったりできるので、大きさや使い勝手を確認したり
使用方法や選び方についても気軽に聞いていただけます。



車椅子



立ち上がりやすい
手すり



すくいやすい皿

貸出・紹介

購入やレンタルを検討中で県内在住の方へ、最長2週間試用貸出もしています。
販売はしておりませんので販売先や住宅改修の相談先等を紹介させていただきます。

相談

介護で相談する所が分からない、介護保険の内容を知りたいなど
介護に関する相談なども承っております。
来館・電話で対応させていただきます。オンライン相談もできます。



専門相談

医療・福祉の専門家が対応いたします。月2回程度、不定期で開催しております。
体に合う用具の選び方や住宅の改修のことなど幅広く対応しております。
予約制となっておりますので、まずはご連絡ください。



VR 認知症体験 (2分~)

★ 予約制となっておりますので、まずはご連絡ください。

➡ 本年度から始まりました。認知症で起こりうる症状を体験することができます。

高齢者疑似体験 (20分~)

➡ 見えにくい・きこえにくい・動きにくいを体験することができます。

車いす体験 (10分~)

➡ 車いすに乗る・介助する体験をすることができます。

体験

