



地域包括支援センターは高齢者の相談窓口です

問 地域包括支援センター
(役場保健福祉課内)
☎ 85-2112

介護ストレスについて知ろう

✓ チェック項目

自身の介護ストレスに気づき、対処していくことが、介護をする人、受ける人の関係性を保ち、心身ともに健康な生活を送ることに繋がります。

■介護ストレスは虐待につながる可能性があります

虐待には、身体的虐待（殴る・蹴るなどの暴力をふるう）、心理的虐待（著しい暴言、拒絶的な対応）などがあります。介護疲れ・介護ストレスは、虐待の主な発生要因の上位を占めるとの調査結果もあります。まずは、介護者が自身のストレス状態を客観的に把握し、一人で抱え込まないことが大切です。

■ストレスのサイン

ストレスの原因にうまく対処できなかった場合、身体・精神に様々な影響が生じ、日常生活に支障を来すことがあります。早めの対処が大切になります。右記のチェック項目で自身の状況を確認しましょう。

【こころのサイン】

- ☐ 不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる
- ☐ ちょっとしたことでも驚いたり、急に泣き出したりする
- ☐ 気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- ☐ 人づきあいが面倒になって避けるようになる

【体のサイン】

- ☐ 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- ☐ 寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
- ☐ 食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べすぎてしまう
- ☐ 下痢したり、便秘しやすくなる
- ☐ めまいや耳鳴りがする

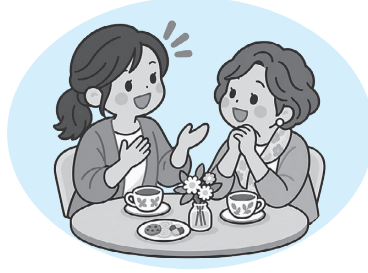
※厚生労働省 HP より

■介護ストレス解消法

01. 介護記録をつける



03. とにかく誰かと会話をする



05. 介護サービスを上手に活用する



02. 家族や親戚などに積極的に介護の大変さを伝え、協力を得る



04. 軽く汗ばむ程度の運動を定期的に行う



ご協力をお願いします
義援金・救済金募集のお知らせ

日本赤十字社並びに共同募金委員会では、被災者の生活支援等を図るため、義援金・救済金を募集しています。町民の皆さまをはじめ各事業所においてご支援・ご協力をお願いします。

●日本赤十字社並びに共同募金委員会受付

・令和6年能登半島地震災害義援金
受付期日 令和9年3月31日(水)
・令和6年9月能登半島大雨災害義援金

受付期日 令和9年3月31日(水)
・令和8年熊本地震災害義援金
受付期日 令和8年10月30日(金)

●日本赤十字社のみで受付
・令和8年7月滋賀県甲賀市の土砂崩れ災害義援金

受付期日 令和9年1月29日(金)
・令和8年8月千葉豪雨災害義援金
受付期日 令和8年11月30日(月)
・ウクライナ人道危機救済金

受付期日 令和9年3月31日(水)
・バングラディシュ南部避難民救済金

受付期日 令和9年3月31日(水)
・中東人道危機救済金

受付期日 令和9年3月31日(水)
申し込み・問い合わせ先
共同募金委員会（比布町社会福祉協議会）☎ 85-2943

役場保健福祉課 社会福祉室



福祉係

生活・仕事巡回相談会

かみかわ生活あんしんセンターでは、仕事やお金、家族、人間関係など、暮らしに関する悩みごと、困りごとについての相談を受け付けています。事前予約制です。

相談日 9月17日(木)

時間 ①午後1時～1時50分
②午後2時～2時50分

場所 福祉会館第4研修室

定員 ①②各1人

申込方法 相談日前日の午後3時までに電話、FAX、メールで申込

相談料 無料

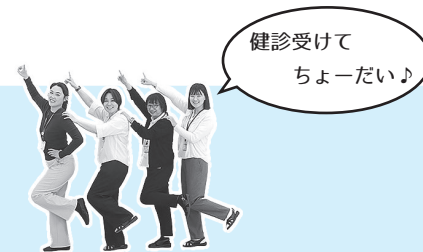
申し込み・問い合わせ先

かみかわ生活あんしんセンター

☎ 38-8800 FAX 33-0021

✉ anshin@kamikawa19.hokkaido.jp

保健センター通信
ホケセンだより



問 保健センター
☎ 85-2555

健やかな毎日は「肩・首」の快適さから！
～コリや痛みを寄せ付けない体づくり～

／今月は私がお送りします！／



健康運動指導士 城野 翔平
(元地域おこし協力隊)

主な活動

- ・運動指導
- ・体育館管理人
- ・バレーボール指導

「パソコン仕事のあとに肩がバキバキに凝る」「腕を上げるときに肩まわりに引っかかり感がある」と感じることはありませんか？
肩のこりや痛みの多くは、「肩甲骨」まわりの筋力低下と柔軟性の不足が原因です。今回は自宅で手軽にできる、コリや痛みに負けない体づくりのためのエクササイズをご紹介します。



■「動く肩甲骨」を取り戻して肩を軽やかに

肩の痛みや頑固な肩こりを防ぐ鍵は、背中についている「肩甲骨」を本来の位置でスムーズに動かせるようにすることです。肩甲骨の動きに関わる筋肉をバランスよく動かすと、肩甲骨が正しい位置に収まり、首や肩にかかる負担が大幅に減ります。

その結果、巻き肩や猫背といった姿勢の崩れが整い、洗濯物を干す、高いところの物を取るといった日常動作がスムーズになります。

【実践】自宅でできる肩回りエクササイズ

【始める前のチェック ☑】

「じっとしていても激しく痛む」、「腕や手に強いしびれ・脱力感がある」、「腕が45度も上がらない」場合は運動を控え、まずは医療機関にご相談ください。

1 肩甲骨を正しく動かす
エクササイズ



方法

- ①胸の前で左右の肘と腕をくっつけます。
- ②手の平を外側に向けながら肘を後ろへ引き、胸をぐーっと張ります。この2つの動きを繰り返します。

ポイント

肘を引ききったときに、左右の肩甲骨で背骨を挟み込むようなイメージで行いましょう。
目安は10回×3セット(週に2～3回)

2 肩甲骨を正しく動かす
エクササイズ



方法

- ①両腕を「バンザイ」の姿勢でまっすぐ上に伸ばします。
- ②手のひらを外側に向けながら、肘を曲げて脇腹に寄せるようにグッと引き下ろし、胸を張ります。

ポイント

肩が上がってすくまないよう、首を長く保ちながら肘を下ろすのがコツです。
目安は10回×3セット(週に2～3回)



毎日忙しい中でも、少しでも体を動かす時間をつくることで、心も体もリフレッシュできます。無理をせず、できる範囲から始めてみましょう。

きたよん通信

障がいに関するマーク①

今月は障がいに関するマークについて説明します。

上川中部基幹相談支援センター「きたよん」

当麻町3条東2丁目11-1 (当麻町役場庁舎内)

☎ 84-7111 FAX 84-7333 ✉ kitayon@potato.ne.jp

開設時間 月～金曜日(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時15分

障がい者虐待防止センター専用電話(24時間対応) ☎ 84-7222



まちのなかには、障がいに関するマークが表示されています。障がいのある方に対応した設備や取組、ルールがあることを示したり、支援を必要としていることを伝えたりするものです。

●障がい者のための国際シンボルマーク



障がいのある方が使いやすいように工夫している建物であることを表す世界共通のシンボルマークです。車いす

を使っている人だけでなく、障がいをもつすべての人を対象としています。

●視覚障がい者のための国際シンボルマーク



視覚障がい者(目の不自由な人)の安全やバリアフリーの工夫をしている建物や道具などにつけるマークです。

横断歩道でこのマークが付いた歩行者用信号ボタンのある信号機は、視覚障がい者が安全に渡

れるよう信号時間が長めまたは、音楽が流れるように調整されています。

●身体障害者補助犬マーク



盲導犬、介助犬、聴導犬など体の不自由な人の体の一部となって働いている補助犬も一緒にお店やレストランに入ることができることを表すマークです。

次号へ続きます