

# いこいの村 边上 明

題字 栗の木寮

2012年（平成24年）7月20日発行

第362号

発行責任者 いこいの村聴覚言語障害センター  
所長 柴田 浩志

編集 いこいの村編集委員会  
〒629-1242

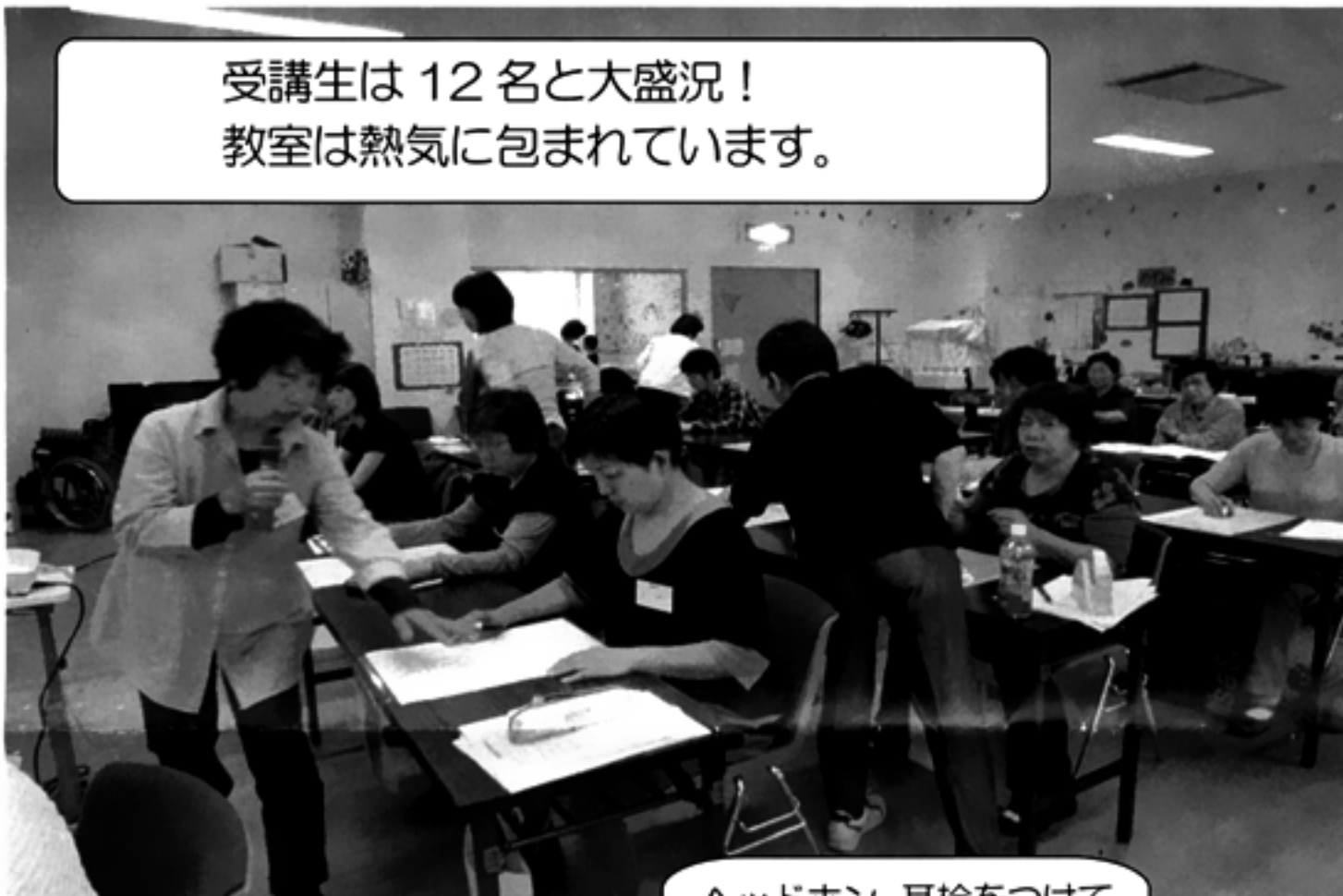
綾部市十倉名畑町久瀬谷2番地

TEL (0773) 46-0101

FAX (0773) 46-0610

<http://www.kyoto-chogen.or.jp/ikoi>

受講生は12名と大盛況！  
教室は熱気に包まれています。



ヘッドホン、耳栓をつけて  
難聴体験をしました。



いざ実践！  
真剣なまなざしです。

## 「綾部市要約筆記奉仕員養成講座」 開講しました！

今年度から、綾部市要約筆記奉仕員養成講座を当法人が事業受託することになり、六月二日（土）十二名の受講生と講座初日を迎えました。

予想を上回る人数に、難聴者協会、要約筆記サークル「みみすく」の皆さんは大喜びです。受講者は、「分かりやすくまとめるのは難しい」「想像以上に書くスピードが追いつかない」など、戸惑いの声はありながらも、意欲的に取り組まれています。

これまで綾部市聴覚言語障害者支援事業は手話教室や、ろうあ者の生活支援に携わってきました。今後は、難聴者協会、要約筆記サークルの皆さんとのつながりを大切にしながら、難聴者のみなさんにも気軽に立ち寄っていただき、頼りになる、そんな綾部市聴覚障害者支援事業を目指していきます。

（地域福祉部 吉田明代）

# 「元気のパワーをあげよう」

～ほがらかに行こう会 転倒予防編～

六月三十日に今年度一回目の「ほがらかに行こう会」を大盛況に終えました。

この会はいつまでもイキキキと自分らしく生きるための支援として、綾部市地域包括支援センターといこいの村が共催で実施しています。また、地域で活動されている団体の「協力をいただき、高齢者を支えるネットワーク作りにも力を入れています。」

「今の自分を知りました」  
前半は一人ひとり体力測定をしてから中丹東リハビリテーション支援センターの小幡彰一先生の『転倒を防ぐために』との講演をしていただきました。

「体力測定ではもっと力があると思っていたのに思いのほか弱いことがわかって気がつけなければと思った」

と参加者からの感想があり、楽しみながら自分の健康や身体状況を客観的に見つめる機会を作っていただいたようです。



片足で5秒以下は転倒要注意です

「山家サロンが楽しみでー！」  
そして後半は、「山家ふれあいサロン」の長年にわたる人気の秘密に目をむけ、「いつも気体の秘密を披露してほしい」とお願いしました。

代表者の林

さんをはじめ、スタッフの皆さんは快く引き受けてくださり、「あんたが行くなら私も。みんなで盛り上げよう」と利用者の皆さんも大勢の参加があり、絆の深さがサ



声を出して手を出して「グーパー、グーパー」

ロンの魅力だと感じました。

リーダーの坂口町子さんは「ボランティア歴は十数年になるけどイヤイヤしたことは一度もない。人が楽しんでい

るのを見ると自分が楽しい。これが活力の源」と全身からパワーがあふれ、マイクなしでも隅々まで声が届き、惹きつけられます。  
「元気が出た」  
「身体がスツとしました」  
と皆さん大満足でした。

「練習すればできるかも」

「誰しも年々、痛いところが増える」と行動範囲が狭まりますが、  
「歳はとつても皆に迷惑をかけるまいとできるだけ身体を動かして健康に暮らしたい」

「今までいろいろと自分で病気を作っていたようなところがあつたけど、身も心も軽くなりました」  
「今日はいよいよ自分のできる」と喜ばれていました。いこいの村に対しては「今日はじめて来た。皆が良くわかるよう話や劇が見られ楽しかった」  
と職員の間が見えた安心感が伝わってきました。

りそうです。

また、直接出会う機会が少ない小幡先生には、「優しい先生でよかった。困った時にも安心して電話ができる」と喜ばれていました。いこいの村に対しては「今日はじめて来た。皆が良くわかるよう話や劇が見られ楽しかった」  
と職員の間が見えた安心感が伝わってきました。

今年度、わが支援センター

では、綾部市のすこやか点検で生活全般に機能の低下が心配される方に「ほがらか通信」を年に三回、お届けする予定です。

そして次回も、  
「今日は本当に楽しかったです」  
「今日の半日で満足です」  
と感想がいただけるよう、充実した内容を準備してお持ちします。  
(綾部東部介護支援センター)  
東 やよい

# 健康の豆知識

本当に怖い熱中症



夏になると話題になる熱中症。熱中症で倒れる人ニュースをよく目にします。熱中症は屋外の炎天下で起きるだけではなく、室内での発症が増えているのです。

高齢者は特に注意！



高齢者の場合、特に熱中症になりやすいとの警告があります。その理由は……

## ① 体温調整能力の低下

汗は体温を下げる働きがありますが、加齢に伴い汗が少なくなります。また、お

風呂に入らないと、皮脂が体の表面を覆い、より汗をかきにくく、熱がこもってしまいます。

## ② 暑さを感じにくくなる

加齢に伴い、脳が暑さを感じる働きが鈍ります。30度を越える室内でも、「暑くない」と、クーラーもつけすぎていることも……

## ③ 水分の摂取量が少ない

汗などにより身体の水分が不足しても、のどの渇きを感じにくくなります。また、夜間繰り返しトイレで目が覚めてしまうことや、尿漏れの心配から飲み控えることも少なくありません。



そして、動悸(どうき)

や立ちくらみなどの脱水症状が見られても、「持病のせい」「こいせいのせい」と、軽く見てしまい、気付くのが遅れてしまいます。

脳梗塞の危険も！

体が脱水になると、体内の血液が濃くなり粘り気が出てきます。これが脳梗塞を引き起こす原因になるのです。

こまめに水分を！



熱中症予防の基本は脱水症

状態を防ぐことです。そのためにはこまめな水分補給が鍵です。手元いつでも口におきやすいお茶などを用意しておきましょう。

## ① 冷房などを適切に利用する。

## ② 部屋の風通しを良くする。

## ③ 天下の外出は避ける。

以上の心がけてください。

いこいの村・梅の木寮

医療系看護師・阪田正子



いこいの村 地域福祉部

部長 記 由美

## 「相談支援の役割」

いこいの村聴覚言語障害センターは、今年創立30周年を迎えます。この間、多くの支援によって発展してきました。事業拡大とともに、職員数も増え、今年度始めには202人となりました。

その中で、六人の職員が障害者を対象とした相談支援事業所で働いています。綾部市と福知山市から指定を受けている「障害者生活支援センター『青空』」をお聞きになったことがあるでしょうか。

私は一九年間、栗の木寮で入所者の皆さんとともにしめ縄作業や縫製をして、ろう重複障害のある方々が豊かに働き暮らすためのサポートをしてきました。二〇年目にして初めて『青空』に異動し、地域で暮らす障害者の相談支援の業務に就きました。

舞鶴市、綾部市、福知山市

からなる中丹圏域では、人口約二〇万人に対し、障害手帳交付者は約一万五千人。各市から指定を受けている障害児者相談支援事業所は、わずか一ヶ所です。

異動した当初は「相談業務」ということで、困っている障害者がおられたら、話しを聞き解決してあげる、と意気込んでいましたが、障害手帳のある人ない人、家族、関係者……多くの皆さんが抱える問題を少数の相談員で解決できるはずがありません。その人が何に困っていて、どうすれば解決できるのか、どんな支援が必要かを当事者・家族と話し合い、それを専門とする機関や制度につなぎます。

医療、市役所、保健所、ヘルパー、民生児童委員、ハローワーク、警察、近所の方、学校等々……

住み慣れた地域でその人らしい暮らしができるよう、様々な社会資源を紡ぐ役割が相談支援の仕事ではないか、と二年を経過して思い始めています。

