



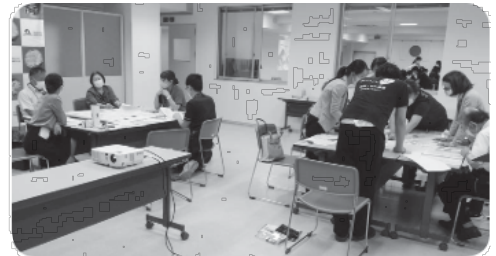
# 地域包括支援センターです

■ 問合せ 地域包括支援センター(保健福祉課内) ☎ 0778-47-8009  
 社会福祉協議会地域包括支援センター(今庄福祉センター 2階) ☎ 0778-45-1170  
 // 河野支所(河野保健福祉センター1階) ☎ 0778-48-2260

## ～こころの健康を守るために～在宅ケア普及啓発講習会

9月22日(木)、役場において、男女ネットワーク理事や地域ケア会議構成員、ケアマネジャー等を対象とした在宅ケア普及啓発講習会を行いました。

「高齢者のうつの症状とケア」について、福井県立病院こころの医療センター精神看護専門看護師の山口達也氏から講義を受けたあと、大雨災害後の気分の落ち込みを抱える高齢者の方との接し方についてグループワークを行いました。



講師からは、「甲状腺疾患や心筋梗塞、悪性腫瘍などはうつ状態を呈しやすいため、隠れた病気がないかを確かめる事が大切。脳梗塞や糖尿病、透析などもうつ病の発症リスクが高い。災害後のストレス反応は、時間と共に減っていくが、口に出していくほど減少していくので、安心できる場所で『話す』ことから、ストレスを『話す⇒離す⇒放す』につなげてほしい。」などの説明がありました。このほか、暮らしや体を整える事がこころの支えにつながる事、高齢者の『うつ』は、ソワソワして落ち着かなくなる場合もある事、うつに気づき、必要な支援へつなぎ、見守る事の大切さなどを学びました。参加者の中には被災された方や支援にあたった方もおられ、気づきや思いを分かち合いました。



## 11月 児童虐待防止推進月間

# ヤングケアラーについて ～子どもが子どもらしくいられる社会に～



**ヤングケアラーとは**…「子どもとしての時間」<sup>※1</sup>と引き換えに、お手伝いの範囲を超えて、年齢等に見合わない重い責任及び負担のかかる家事や家族の世話<sup>※2</sup>を、日常的にしているお子さんのことです。

※1 「子どもとしての時間」…勉強に励む時間、友人と遊ぶ時間、1人で過ごす時間 等

※2 重い責任及び負担のかかる家事や家族の世話：保護者の代わりに料理や洗濯などの家事、幼いきょうだいの育児、障がいや病気(がんや精神疾患等)のある家族の身の回りの世話、家計を支えるために労働をしている 等

## ヤングケアラーが直面する問題

心身への影響	友人関係への影響	学業への影響	就職への影響
疲労やストレスから心身の調子を崩す 等	友人とコミュニケーションをとれる時間が少ない 等	勉強の時間が取れない 等	自分のできると思う仕事の範囲を狭めてしまう 等

## お子さんとその家族を支えるために

ヤングケアラーとなってしまう背景には、保護者の繁忙な仕事や家族の病気等、お子さんの力に頼って生活するしかない状況にあることも少なくありません。

南越前町子育て世代包括支援センター・子ども家庭総合支援拠点では、お子さんや家族が安心して生活できるための方法を町保健師と一緒に考えたり、適切な支援を提供してくれる教育や医療、福祉、介護などの専門家と連携したりし、お子さんや家族を支える支援を行っています。ご自身の家庭や、大切な友人知人の方が困っていることがある場合には、遠慮なくご相談ください。

■ 相談窓口・問合せ 南越前町子育て世代包括支援センター・子ども家庭総合支援拠点(保健福祉課内)  
 ☎ 0778-47-8007