

# 地域包括支援センターだより



〈問い合わせ〉地域包括支援センター  
(役場 健康推進課内) TEL (62) 8222

## 身辺自立を維持する工夫!!

身辺自立とは、自分の身の回りのことを自分で行うことです。身の回りのことと言っても、朝、目覚め、衣服を選び着替えをし、排泄、食事、服薬、通院、外出、入浴、就寝などたくさんあり、高齢期になると身体機能や判断力が低下するため、身辺自立を維持するだけでも大きな労力を要するようになります。

また、高齢者の身体機能は、生活歴、病歴などに左右され、個人差が大きく、年齢で計れないうえ、それぞれが老いを重ねる過程において、知恵と工夫を手に入れられており、「いざ」という時に助けられます。

一般的に身辺自立維持のとりかかりの道具として使用頻度が高いのは、やはり杖であり、杖は、足に掛る負担を和らげるだけでなく、姿勢保持や歩行助長に役立ちます。その他、排泄の自立に役立つのが、紙パンツや尿とりパットなどで、衛生用品の使用習慣が排泄の自立を長く助けるようです。しかし、衛生用品の使用に抵抗を示される方も時折見受けられます。衛生用品を使用する利点は、尿臭予防、衣服の清潔保持、着替えなどの身体的負担の軽減、尿漏れなどから心の解放、行動の自由に繋がります。

このように、介護予防に使用される道具は、長年の知恵から生み出され身辺自立を補助するだけでなく波及効果により日常を快適にします。

## 南阿蘇村商工会

### ■平成28年度第12回通常総会の開催

5月21日、白水総合センター2階において開催されました。4月14日、16日に発生した震災の影響により、総会の開催を見合わせていました。本総会には会員事業所51人、来賓5人にご出席いただきました。

本年度も、総会前に県商工会連合会ならびに全国商工会連合会による永年勤続者表彰と若年労働者表彰が行われました。

その後、議事に入り、提出議案がすべて原案通り承認・決定されました。また、総会終了後に補助事業施策説明会を開催しました。

説明会では「小規模事業者持続化補助金について」、「雇用安定にかかる雇用調整助成金等について」、「熊本地震にかかるとる金融関係制度について」、「復興・復旧にかかるグループ補助金について」を各関係機関よりご説明いただきました。



### ■全国商工会女性部連合会会長が訪問されました

7月1日、全国商工会女性部連合会の末武会長が村商工会に来会されました。

村商工会女性部員数名が同行し、震災の被害が大きかった地区を中心に案内しました。

被害現場を視察した末武会長は「テレビなどで南阿蘇の状況を見ていたが、実際に現場に来てみると想像を絶する状況であった。被害を受けた会員事業者の方を全力で支援していただきたい」と述べられました。

