



Inclusive support

## 地域包括支援センター

行方市地域包括支援センター

☎ 0299-55-0114

いつまでも健やかにすみなれた地域で生活していけるよう、高齢者やご家族のみなさんを、医療、保健、介護および福祉などさまざまな方面から総合的に支援します

### 1年の目標

年が大きくなってくると昨日まで何気なくやっていたことが、急にできなくなった感じがしたり、億劫になって先延ばしにしてしまうことはありませんか。

また、身近な高齢者が「億劫だ」と話すことを聞くことはありませんか。

億劫は老化のサインと言われていています。気力の低下はさまざまな機能の低下へとつながります。病は気からとはよく言ったもので、気力があれば病気と闘う気持ちを持ち、医師と適切な治療を選択し克服することもできます。もし気力がなければ、もうだめだ、何をしても仕方がないと何もしないうちからあきらめてしまえば、治る病気も治らなくなります。もう年寄りだから、歩けないのは仕方ない億劫だしと、必要なものを全て手の届くところに置き、一冬コタツから立ち上がることもなく過ごしてしまったらどうでしょう。本当に歩けなくなってしまいます。排泄の世話にならずにいたいとはだれもが願うこと。突発的な病気なら仕方ないかもしれませんが、自ら進んでその道を行く必要はありません。



年の初めです。今年の目標を立ててみませんか。

子供じゃあるまいしと言わないで、今年何をしたいか。それをするために何をしたらいいのか、考えてみましょう。バス旅行に行きたければ、歩く体力が必要です。そのために、散歩をする。何か楽しみがあれば続くでしょう。

誰もが平等に年を重ねます。体力のピークを過ぎた大人は何もしなければ年々衰えてしまいます。昨年と同じようなことをしたければ少しの努力が必要です。楽しみがあれば、やる気も起きます。自分で探してみましょう。ほかの人に言われても「そんなこと…」とそっぽを向きがち。特に肉親から言われると反抗してしまいたくなるのが人間かもしれません。

笑いは健康のバロメーター、笑わない高齢者は健康状態も悪いという統計があるそうです。笑う門には福来る。今年も楽しい目標を見つけて、笑いながら一年を過ごしましょう。

グループホーム玉造の里で地域の皆さんをお迎えし、認知症サポーター養成講座を開催しました。

行方市在住で「認知症の人と家族の会」世話人 坂本暁さんの経験談は皆さんから、よかったとの声が多く聞かれました。

興味のある方、グループで養成講座を受けてみませんか。お問い合わせは行方市地域包括支援センター（☎0299-55-0144）へお電話ください。



## 神栖法律事務所

茨城県弁護士会所属

弁護士 安重洋介 (あんじゅう ようすけ)

☎314-0143

神栖市神栖1-4-10セントラルレジビル103号

☎0299-95-9222

☎0299-95-9229

http://www.kamisu-law.com/

ご相談は平日AM9時から18時まで受付けています。



過払い金回収  
↑相談¥0 着手金¥0 成功報酬制!

借金整理・交通事故・離婚

LEGAL PLUS

秘密厳守

弁護士法人 リーガルプラス  
茨城県弁護士会所属

## かしま法律事務所

124号イオンそば

☎0299-85-3350 (平日・土曜日 10:00 ~ 18:00)

リーガルプラス

検索

代表弁護士 谷 靖介

