

# しあわせの村あんしんすこやかセンター通信 令和4年度/早春号 (3)

ひよどり台

## フレイル予防教室開催



星和台  
鳴子

## 個別地域ケア会議

認知症・独居・身寄りがいない。  
地域の見守りや様々なサービス利用、  
成年後見制度の利用で、自宅での生活をどう支える  
かを話し合いました。



リハポーズ、  
温泉健康センターの専門職  
による教室を開催しました。



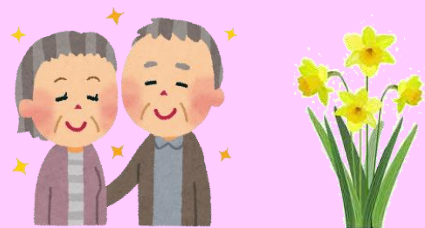
民生委員・主任児童委員の改選があり、担当民生委員が交代している地域があります。  
あんしんすこやかセンターは、日ごろから地域の見守りなどを民生委員さんと  
連携して取り組んでいます。



## 成年後見制度を ご存じですか？

すでに判断能力が十分でないときに利用できる「法定後見制度」、判断能力が十分でなくなったときのためにあらかじめ後見人を定めておく「任意後見制度」があります。

親族がいない、いても遠方  
銀行や役所の手続きがうまくできない  
施設入所の契約などを頼める人がいない  
介護保険サービスの手続きが難しい  
亡くなった後の片付けを頼める人がいない等

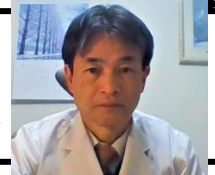


※ご相談は、北区社会福祉協議会 毎月第2水曜日 13:30~16:00  
TEL 078(593)1111 でも受け付けています

## 耳よい情報 いでいクリニック 出射 秀樹 先生



### 「お酒の話」



新型コロナ感染症が流行したまま、3回目の新年を迎えることになってしまいました。ただ徐々に元の社会活動に戻す動きが始まっていて、忘年会や新年会も、再開されつつあるようです。その一方まだまだ外出を控えている方も多いと思います。

さて宴会となればお酒が付き物ですね。久しぶりの宴会で、飲み過ぎた方もおられるのではないのでしょうか。逆に自宅にこもってばかりでストレスが溜まり、飲酒量が増える方も多いようです。皆さんお酒はお好きですか。

大昔から人は、お酒を楽しんできました。古代エジプトの壁画にもビール造りが描かれており、ピラミッドの労働者にも振舞われていたようです。そのほか古代ギリシャやローマから中国、ヨーロッパまで、色々な芸術や文化と深い結びつきを持ってきました。日本でも、「百薬の長」と称されてきました。

その反面、多くの弊害もまた知られてきました。「アルコール中毒」とも言われる依存症や飲酒運転、飲み過ぎによる肝障害や慢性膵炎などが有名ですが、最近では、更に多くの身体への悪影響が指摘されています。睡眠の質が悪くなることや、大量飲酒だけでなく少量の飲酒でも、発がん性や心臓への障害などが明らかになってきました。最近カナダで、「健康のためにビールを週に1~2杯にすべき」という指針が発表され、波紋を呼んでいます。一時もてはやされた赤ワインの効果も否定されつつあるようで、お酒好きの旗色は悪くなる一方です。

とは言え、一気に断酒するのもハードルが高いですね。そんな中、減酒という考え方が出てきました。それを助ける薬も新たに発売されています。

飲酒習慣のある方の中でも、①ほとんど毎日飲酒している。②1回の飲酒量が多い。③飲みだすと止まらない。④記憶を無くした。⑤飲酒によって大きな失敗をしたり、トラブルを起こした。⑥家族など周囲の人から、飲酒を非難されている。⑦飲んではいけない時に飲んでしまう。

こういった方は、減酒に取り組んだ方が良いとされています。

薬を使う減酒治療には、精神科医など専門家の力を借りる必要がありますが、依存症状がそれほど強くなければ、自分でできる方法もあります。

私がお勧めするのは、お酒を飲む日数を減らすことです。いわゆる休肝日を作るのと同じような方法で、例えばお酒を飲まない曜日を決めるという様なものです。その日の夜は少し寂しい気がするかもしれませんが、翌日爽やかに目覚めることができます。そこそこの量のお酒を毎日飲まれている方には、ぜひ一度実感していただきたいと思います。お酒を飲まれる方は、健康な毎日を維持して楽しめるように、「減酒」を心がけていきましょう。

### しあわせの村あんしんすこやかセンター



〒651-1106 神戸市北区しあわせの村1番19号

(介護老人保健施設 リハ・神戸1F)

TEL : (078) 743-8208

FAX : (078) 743-8305



あんしんすこやかセンター