

〈ケアマネ交流会〉

北部地域では、定期的に居宅介護支援事業所のケアマネさんと、勉強会や情報交換を行なっています。

6月28日、流山警察署交通課の治部氏より「高齢者の交通事故」についての講義を、包括支援センターの武田社会福祉士より「高齢者虐待」についての研修を行いました。



8月24日、江陽台通所リハビリテーション理学療法士の富樫氏よりZOOMにて「高齢者のフレイル・サルコペニア」についての研修を行いました。



〈認知症サポーター養成講座〉

10月1日、江戸川台福祉会館にて、流山市民と在勤者の方を対象に講座を行ないました。

「わかりやすく楽しく学べました」等の感想や、「引き続き学びたい」「できることをしていきたい」等の声が聞かれました。



北部ネット

みのり

第47号

令和4年10月24日発行

流山市北部高齢者なんでも相談室  
地域包括支援センター

流山市北部高齢者なんでも相談室（地域包括支援センター）

地域にお住まいの高齢者の皆様が、いつまでも住み慣れた地域で健やかに安心して生活できるよう、介護・福祉・健康・医療など様々な面から支える、地域の身近な相談窓口です。



「ヤングケアラー」  
「ダブルケア」という  
言葉をご存じですか？



令和2年度に、子ども本人（中学生・高校生）に行った厚生労働省の調査結果で、世話をしている家族が「いる」と回答したのは、中学2年生－5.7%、全日制高校2年生－4.1%であるとのヤングケアラーの実態が明らかになっています。一般国民調査ではヤングケアラーの認知度については、「聞いたことがあり、内容も知っている」－29.8%、「聞いたことはあるが、よく知らない」－22.3%、「聞いたことはない」－48.0%との調査結果となっています。

また、「子育て」「親の介護」の時期が重なったため、両方を並行して担わなければならない状態のことを「ダブルケア」と呼ばれます。全国では25万人がダブルケアを行い、担い手は約8割が30～40歳代の働き盛りの年代との結果が、平成28年度の内閣府男女共同参画局がまとめた実態となっています。

いずれの問題も表面化しにくく、当事者は誰にも相談できずに一人で抱え込んでしまうこともあります。また、自分がその問題に直面していることすら気づかないケースもあります。まずは、地域がこのような問題について「知ること」「気付いてあげること」が大切です。現在、育児や介護を担われている方にも、ぜひこの言葉を知っていただけたらと思います。

あなたがあなたらしく生きていく為に、お互い気づき合い、支え合える地域を、一緒に目指していきませんか？

～次頁では、「ヤングケアラー」「ダブルケア」について詳しく説明します。～



お知らせ

《みのり会》

北部高齢者なんでも相談室主催の体操教室です。

日時：毎月第2水曜日と第4木曜日 10時～11時

場所：江戸川台福祉会館二階

参加対象者：①概ね流山市北部地域にお住まいで、65歳以上の高齢者の方。

②二階への階段昇降が自力でできる方。

★申し込み：下記「北部高齢者なんでも相談室」へ



《遺言・相続無料相談会》

毎月第2土曜日（13時30分～16時30分） 一日3組様 先着順予約制

\*日程変更する場合がありますので、毎月1日発行の「広報ながれやま」をご確認下さい。

北部高齢者なんでも相談室にて NPO法人「老いじたくあんしんねっと」の方が応じます。

★申し込み：毎月1日以降（休業日の場合は翌日）下記「北部高齢者なんでも相談室」へ

【流山市北部高齢者なんでも相談室

（地域包括支援センター）窓口のご案内】

〈受付〉月～金曜日－8:30～17:00

土曜日－8:30～12:00

〈休日〉日曜日・祝日・年末年始

〈住所〉流山市江戸川台東2-19

☎ 7155-5366 FAX 7154-3207



# ヤングケアラー

## ヤングケアラーはこんな子どもたちです

家族にケアを要する人がいる場合に、大人が担うようなケア責任を引き受け、家事や家族の世話、介護、感情面のサポートなどを行っている18歳未満の子どもをいいます。



障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている



家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている



障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている



目を離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいをしている



日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳をしている



家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている



アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している



がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている



障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている



障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている

©一般社団法人日本ケアラー連盟 / illustration : Izumi Shiga

家の手伝い・手助けをすることは「ふつうのこと」だと思うかもしれませんが、でも、学校生活に影響がでたり、心や体に不調を感じるほど重い負担がかかっている場合は、少し注意が必要です。学校の事や家の事を話すのは勇気がいると思います。

でも、あなたの話を聞いて、共感して、サポートしてくれる人は必ずいます。

学校の先生、スクールカウンセラー、親戚の人、友達など、信頼できる相手に相談してみましょう。

相談できる窓口もあります。

# ダブルケア

子育てと親の介護の時期が同時に来ってしまった・・・。

その状態を「ダブルケア」といいます。

兄弟の人数が少なかったり、親戚付き合いが希薄化したりする現代、子育てと介護の両立を行う世帯には、心身ともに大きな負担がかかります。また、そこに仕事も加わり、更に負担が増すケースもあります。

睡眠時間は取れていますか？  
疲れがとれない。と感じることはありませんか？  
自分の為に使える時間はありますか？

ぜひ一度、話を聞かせてください。



ぜひ、ご相談ください。  
包括支援センターは、高齢者の方に関する相談をお受けしていますが、どなたでもご利用いただける窓口です！  
お子様連れ大歓迎！ 学校帰りでも大歓迎！  
ご相談は、社会福祉士・主任ケアマネ・看護師等がご対応します。

高齢者なんでも相談室  
流山市北部地域包括支援センター  
流山市江戸川台東2-19  
☎04-7155-5366 FAX04-7154-3207