

# 城南・賀来地域包括支援センターです！

今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

コロナ禍になり、3度目の春を迎えました。交流の機会や地域活動が制限を受ける中で当センターとしまして、顔の見える関係づくりや介護予防への啓発活動において工夫が必要と感じております。

今年度は特にフレイル予防にも力を入れていきたいと考えております。

感染状況を見ながらですが、地域の老人会やサロンで皆さんと一緒にフレイル予防について考える機会を持つことができればうれしく思います。

城南・賀来地域包括支援センター便り  
第9号



## ヤングケアラー、知っていますか？

ヤングケアラーという言葉をご存じですか？厚生労働省のホームページによると、ヤングケアラーとは、本来大人が担うと想定されているような家事や家族の世話などを日常的に行っている子どものことです。子どもが家事や家族の世話をすることは、ごく普通のことだと思う方が多いことと思います。

でも、ヤングケアラーは、年齢等に見合わない重い責任や負担を負うことで、本当なら味わえないはずの、勉強に励む時間、部活に打ち込む時間、将来に思いを巡らせる時間、友人との他愛ない時間…これらの「子どもとしての時間」と引き換えに、家事や家族の世話をしていることがあります。

では、ヤングケアラーであることで、どんな影響があるのでしょうか。

学業への影響…遅刻・早退・欠席が増える、勉強の時間が取れない等

就職への影響…自分にできると思う仕事の範囲を狭めて考えてしまう、

自分のやってきたことをアピールできない等

友人関係への影響…友人等とコミュニケーションを取れる時間が少ない等があります。

また、そのことを周囲に気づかれたくない、'相談してもわかってくれない'といった気持ちから悩みを抱え込んでしまうヤングケアラーが多いようです。

ヤングケアラーについて知ることで、当事者である子供や若者が周囲に相談しやすい環境の実現を目指し、ともに考えていきたいと思えます。

※詳しくお知りになりたい方は右のQRコードを読み取っていただくと、厚生労働省のホームページをご覧くださいませ。⇒⇒⇒



出前講座も受け付けています！

- ・消費者被害
  - ・成年後見制度
  - ・高齢者虐待
  - ・フレイル予防 等です。
- 他のテーマもご相談ください。

フレイル予防手帳配布しています！

4月1日より当センターでもフレイル予防手帳の配布が始まりました。

◎フレイルって何だろう

◎フレイルを予防するための運動習慣

◎フレイルを予防するための食事

◎お口のフレイルを予防するには…等

盛りだくさんの内容です。

是非、ご活用いただけたらと思います。



城南・賀来地域包括支援センター

☎097-545-1030

大分市桂隈町1丁目12番3号  
(医大バイパス沿いのくまバス停前)

令和4年5月1日発行