

寝屋川市 第六中学校区 地域包括支援センター

通信

住所
成田南町
1番12号

電話
072
-800
-6237

今年は[医療・介護の同時改正と連携]の年になります

新年あけ
ましておめ
でとうござ
います。昨年
は地域で福祉
活動に御尽力
いただいたい
る方々及び地
域住民の皆様
、介護保険事
業関係者様、
寝屋川市関係
者様の温かい
ご支援・ご指
導・ご鞭撻を
いただき、誠
に有難うござ
いました。今
後とも何卒、
宜しくお願
い申し上げます。



さて、今年
は変動の年
であります。
医療保険と
介護保険の
同時改正が
あり、両保
険が連携し
、ますます
深刻化する
少子高齢社
会・孤立死
等社会問題
対策のため
法整備が進
んでいます。
特に今回の
介護保険の
改正案では
、地域包括
ケアシステ
ムの強化に
向け「高齢
者の自立支
援と要介護
状態の重度
化防止、地
域共生社会
の実現を図
るとともに

に、制度の
持続可能性
を確保する
ことに配慮
し、サービス
を必要とし
る方に必要
なサービス
を提供され
るようにす
る」と言わ
れています。
寝屋川市で
は平成29
年度から
総合事業が
スタートし
、これも高
齢者の自立
支援・重度
化防止のた
めの事業の
一つです。
そして先
程の文言に
ありました
「地域共生
社会」とい
う言葉が昨
年から出て
きました。
厚生労働省
は平成28
年7月に「
地域共生社
会実現本
部」を立ち
上げ、設立
趣旨には「
子供・高齢
者・障害者
などすべて
の人々が地
域、暮らし
、生涯を共
に創り、高
められるこ
とができる
社会」を現
現するために
、「他人事」
になりが
ちな地域づ
くりを地域
住民が「我
が事」のこ
ととして主
体的に取り組
んでいた

だく仕組み
を作っていく
とともに、
市町村にお
いて、地域
づくりの取
組みの支援
と、公的な
福祉サービ
スへのつな
ぎを含めた
「丸ごと」
の総合相
談体制整備
を進めてい
く必要がある
とあります。
つまり、高
齢者は介護
サービス、
障害者は障
害福祉サー
ビス、子ど
もは子育て
支援のよう
に『制度の
縦割り』を
「丸ごと」
変えて、一
体的にサー
ポートする
体制に向け
て動き出し
たと言った
ことです。
最後に、ど
この地域で
も「地域」
が主役です
。国の動
向を見据え
ながら、国
が目指して
いるすべて
の方が地域
で安心して
暮らしてい
ける地域共
生社会の実
現に向け、
地域包括支
援センター
としても役
割を發揮し
たいと思い
ます。(山田)

相談件数報告

新規相談件数 (※継続支援は除く)

9月	35件
10月	50件
11月	32件

地域包括支援センターへ是非ご相談下さい。
電話番号：072-800-6237

ことばあわせクイズ

次のひらがなをすべて使って、6つのお正月ならではの言葉を作ってみましょう。

そひょつんう
じとがはとお
せちましそね
おにおの
だでう

答えはウラヘ!

撃退しよう！悪質商法！

自分だけは騙されない大丈夫と思っていまいませんか？悪質業者は言葉巧みに不安をおおきく、親切にして信用させ、財産を狙います。

60歳以上の消費者トラブルでは、架空請求、ワンクリック詐欺被害等のインターネットに関するものや、新聞購読契約やリフォーム等に関するトラブルも他の年代と比べ多くなっています。それらの一部を具体例として紹介させていただきます。

架空請求
覚えのない請求メールに不安を感じていたところ、文

面にある「身に覚えのない方はこちらへ」と書かれた電話番号にかけると「有料サイトを閲覧した履歴がある。その料金を支払わないと裁判にする。」と脅された為、支払ってしまったという事例が急増しています。このような場合、支払いには絶対に応じず、すぐに電話を切りましょう。普段メールを使用していない人に対しても、携帯電話の番号からショートメッセージが送られてくることもあり、注意が必要です。

点検商法
無料点検を装って訪問し

「お宅の屋根が老朽化で雨漏りする恐れがある。」等と不安をおおきく、様々な理由をつけて契約を急がせる業者には注意しましょう。寝屋川市内でも配管の無料点検を口実に、点検後「大変汚れているので有料で清掃を行います。」と料金を請求する業者が廻っているという通報がありました。答せず複数の事業者から見積りを取る等、慎重に対応しましょう。(望月)

認知症支援のオレンジチーム

寝屋川市のオレンジチームをご存知ですか？平成27年10月に設置された、このオレンジチーム(認知症初期集中支援チーム)は、①40歳以上②在宅生活③認知症の疑われる人を対象に、医療・介護のサービスが適切に行われるよう支援、本人・家族への心理的サポートと助言、関係機関との連携等を行っています。

初期集中の「初期」は発症の早期段階という意味以外に、関わりの方のペースに合わせ、この意味も含まれており、「集中」は概ね6ヶ月を目安に支援体制を構築することを指します。

平成28年度の実績は、相談件数は74件、80～84歳が47%、独居&高齢者世帯が75%、相談経路が家族64%となっています。特徴的なのが介護保険未申請状態の方が37%で、その背景には認知症疑いがあるも、申請に本人が同意しない又は医療機関を受診していない等のケースが多いように感じます。

認知症の対応には、早期相談・早期受診が最も大事だと思います。少し気になるなどという方は、オレンジチームへの相談は地域包括が窓口になっていますので、お気軽にお問い合わせ下さい。(樋)

「アロマ・皮膚・口腔」の勉強会



9月は、『アロマで認知症予防』というテーマで、第一中学校区地域包括支援センターの看護師・浜口氏からお話して頂きました。「高齢になると嗅覚も衰えてくる。嗅覚を刺激することで直接海馬に刺激を与え、認知症予防に効果がある」というお話は説得力があり、参加者の皆さんも興味津々の様子でした。ペンダントタイプのアロマポットを身に付けておくと、意識し

ていなくても、自然にアロマの香りを嗅ぎ脳が刺激され、鎮静効果や脳の活性化につながるそうです。また、精油は高価なので、生の果物や生花の香りを嗅ぐことでも良いそうです。再度3月にもアロマ講座を予定しています。10月は、訪問看護ステーションこまつ管理(看護師)出口氏に、2回目の講座をお願いしました。今回は『皮膚のケア』について。貼ったテープは産毛の流れに



沿って剥がすと、痛み無く剥がれやすいそうです。何故か工具用のビニールテープだと皮膚刺激が少ないので、白色のビニールテープは医療用としても違和感が無く使用できるとも言われています。一度受けた皮膚のダメージは、元通り回復するのに100日もかかるので、怪我に注意が必要とのことです。11月の『口腔機能の向上』については、歯科衛生士の井村氏より、自身も実践している「自分の歯を守る」という講義を熱く語って頂きました。歯周病チェックリストでは、1項目しかチェックが入らない参加者も居て、日頃から口腔ケアへの意識が高い

方も居られることを再認識しました。講師の指示に従って、いつも見ない自身の口の中を拡大鏡でゆっくり観察し、配布された歯ブラシを使用して歯磨きの実技をして頂きました。歯磨き粉は使用しなくて良いということや歯間ブラシを使用するのは歯磨きの後での説明に、「初めて知った。」「勉強になった。」という声がかれました。どの講座も今後の日常に活かして頂くことができる有意義なお話でした。お問い合わせは包括まで。(萩原)



東北ケアマネ管理者の会「咲くら坂の会」

今回から関医ケアプランセンターの鎌田様が新メンバーとして加わり、医療をコアにこれから多角的に事業展開される繋がりができ、有難いことと思います。

9月22日、医療法人長尾会 長尾会クリニックの作業療法士・野路様をお招きし、『精神疾患と精神科デイケアについて』勉強会を実施しました。主に統合失調症について理解を深めることができ、精神科デイケアの運営基準や事例を交えた



役割等「本人の強みを活かしながら本人の主体性・経験を大切に紡いでいく通過施設」であることを学びました。

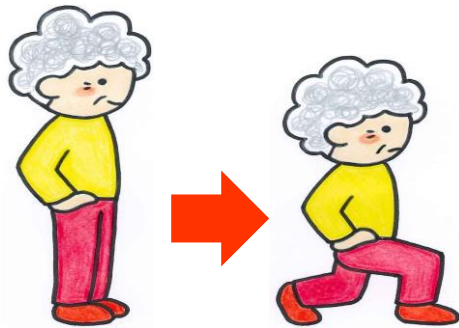
11月24日、寝屋川市福祉部 障害福祉課・木元様をお招きし、障害制度の歴史からサービスの流れ、介護保険との関係について居宅介護・ショートステイ・生活介護が介護保険優先されるサービスを学び、今後の動向としては、国は「我が事・丸ごと」地域共生社会実現に向けて動いていることを学びました。

今年度の集大成としては、2月に東北圏域内の民生委員との顔合わせ意見交換会を実施する予定です。(山田)

～ロコモエクササイズ～ フロントランジ

下半身の筋肉を総合的に鍛え、バランスを強化する運動です。

- ①両脚はお尻の幅に合わせ、まっすぐに直立し、手は腰に当てておきます。
- ②後ろの脚は固定し動かさないようにして、息を吸いながら、ゆっくり腰を落とします。
 - ・前脚のスネが地面に対して垂直になるようにします。
 - ・後ろの脚の膝は、地面にスレスレ又は着いても大丈夫。
- ③息を吐きながら、ゆっくり元の直立に戻ります。



- <ポイント>
- ・膝の負担になる為、つま先より膝が前に出ないようにしましょう。(歩幅を広めに取ると、膝が前に出にくくなります。)
 - ・背筋を伸ばして、反動をつけないようにしましょう。

スクエアステップ教室♪

内容：ステップを踏むエクササイズ
講師：訪問看護ステーションこまつ 西谷氏
日程：毎月第1・3土曜日
時間：午後2時～3時30分
場所：東北コミュニティセンター

いつまでもお元気で教室♪

内容：健康のための体操とお話
講師：元気アップ体操サポーター等
持物：お茶、あれば上靴

場所 時間	中央高齢者福祉センター旧館大広間	第2・4月曜 14時～
	国松会館1階	第4火曜 13時半～

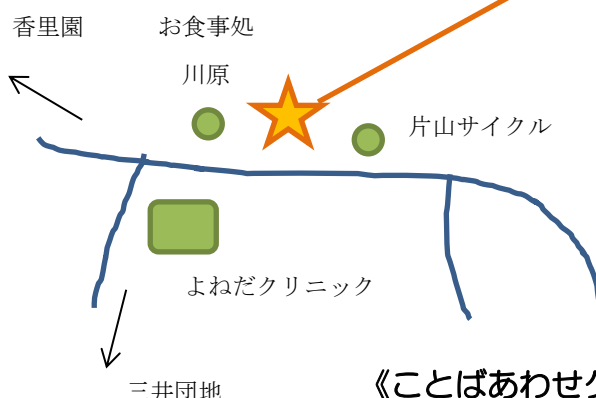
※時間は共に1時間半程度です。

申し込み不要、お気軽にご参加下さい♪

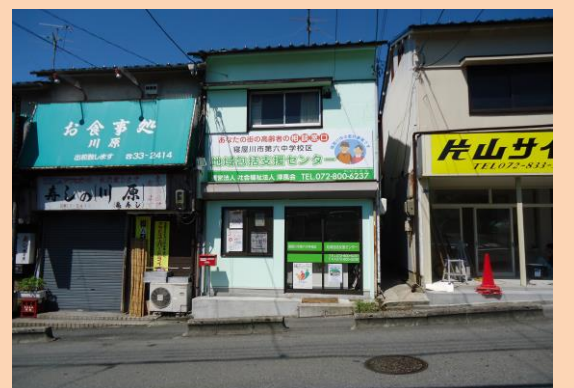
お問合せ先 ☎072-800-6237

☆ 出前講座募集中 ☆

地域包括の職員が講座等をさせていただきます！
介護保険、サービス内容、認知症、楽しいレクリエーションなどなど…
「こんなことお願いしたいな。」というご要望があればすぐに出張致します！
ご連絡お待ちしております！



第六中学校区地域包括支援センター
住所：寝屋川市成田南町1番12号
電話：072-800-6237



《ことばあわせクイズ 答え》
おせち、おとそ、ねんがじょう、はつひので、そうに、おとしだま