

# 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

### 「咲くら坂の会」地域の方々とケアマネの意見交換を行いました



↑参加者は全員で21名でした

圏域のケアマネジャーと包括との連携で情報共有及び資質向上を図り、『地域包括ケアシステム』の完成の目的で「咲くら坂の会」が発足して約3年となりました。これも支えていただいている参加メンバーの方の熱い思いのおかげです。

さて、2月はケアマネジャーが日頃、東北圏域に事務所を構え、圏域内で仕事をする際、緊急通報装置の申請で民生委員の方にサインをいただく程度で、地域の代表者の方、校区福祉委員長や民生委員校区長とお会いする機会がなく、今目指している「地域包括ケアシステム」の構築の中で、ケアマネジャーの役割として、今後「地域」無しでは考えられないとの意見があり、今年度の集大成として東北圏域4小学校区の福祉委員長と民生委員校区長をお招きし、まずは顔の見える関係作りの目的で、寝屋川

市社協の帰山氏にも参加して頂き意見交換をしました。

最初に今回の発起人であるケアマネジャー代表で田中氏から、ケアマネジャーの業務と、高齢化に伴う地域の問題、鍵預かり事業・緊急通報装置・ふれあいゴミ収集の協力をお願い、ケアマネジャーとして地域と連携していただきたい、学習会等開かせていただきたいとの思いを伝えていただきました。次にそれぞれ地域代表の方にご意見をいただきました。その中で、ふれあいゴミ収集の話題に触れ、なかなかその事業の周知ができていないことや、住民の個人情報もあるのでは、ケアマネジャーに連携要請

もしにくい、独居高齢者が多く孤独死問題が喫緊の課題であることや、毎年自治会長が交代し、行事内容が薄くなる等いろいろな課題をお話していただきました。これを機に顔の見える関係作りを継続的にいき、地域代表の方の地域課題を少しでも改善できるようケアマネジャー・地域包括支援センターが連携して、セーフティネットをさらに強化していきます。(山田)

### 短期集中通所サービス(モデル事業)開始

今年度、寝屋川市では「短期集中通所サービス(モデル事業)」というものが始まります。

団塊の世代が75歳以上となる7年後、寝屋川市では要介護認定者数が現在より3割増え、1万5千人を超える見通しです。そこで要介護状態の前段階の介護予防を、より一層推進していく為、介護保険の要支援者を対象に、リハビリ専門職の理学療法士が、日常の活動や社会参加を増やせる目標設定と実践プログラム作りを支援し、それに基づき3ヶ月間事業所でサービスを提供するという、今回のモデル事業を実施することとなりました。

この事業を利用することで、元気な自分らしい生活を住み慣れた地域で送り続けることができるか、主に公益社団法人日本理学療法士協会に基づく研究費を用いて実証事業を行います。

①訪問による現状の聴き取り②情報収集後の課題分析と目標設定③個別のプログラムの実践(週1回、全12回)④セルフマネジメント支援という流れで行われます。実証事業の参加費は無料です。

まだまだお伝え仕切れないことが多くありますが、現在進行形の事業な為、随時情報をお伝えしていきたいと思えます。(槌)

### 相談件数報告

新規相談件数(※継続支援は除く)

12月	23件
1月	36件
2月	44件

地域包括支援センターへ是非ご相談下さい。

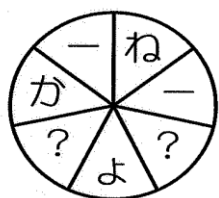
電話番号：072-800-6237



### 脳トレクイズ

「？」に文字を入れ、時計回りに一周して単語を作ってください。  
※ヒントは『植物』です。

※脳トレ支援.comより参照。答えは裏へ。



### げんき応援教室について

12月は、管理栄養士の大淵氏から、栄養について、概論から始まり、日常生活での注意点等まで教えて頂きました。栄養の10項目の注意点のうち、チェックが一つだけという方も居られ、日頃からの栄養や食事に対する意識の高さに驚きました。

平成30年1月は「かるた取り大会」をしました。「健康かるた」では、健康への意識付けという目的もあり、1回目は読み上げるのを聞くだけ、2回目ではかるたを探する方法をとりました。

2月は司法書士の松本氏から「将来に備えたい相続・遺言の手続き解説」というテーマで、とても分かりやすく解説して頂きました。年齢的にも気になる年代の方たちなので、日頃なかなか聞けなかったことを確認することができました。感想も頂くことができました。

3月は、今年度2回目の『アロマで認知症予防』。第一中学校区地域包括支援センターの看護師・澁口氏からお話しして頂きました。『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』というお話を復習しながら勉強しました。精油の臭いを嗅いで香り宛てクイズ、後半は皆さんにアロマスプレーを作成して頂きました。レモングラスの香りが部屋中に漂い、さわやかな気分になりました。

平成30年度も、毎月第3土曜日の10時から、中央高齢者福祉センターで、継続して開催する予定です。でお気軽にご参加下さい。(萩原)





### 認知症の応援者“認知症サポーター”を地域で増やしていきましょう

認知症サポーターとは「認知症言葉をご存知ですか？認知症という病気を正しく理解し、偏見を持たず、認知症の本人やその家族を温かく見守る応援者」のことです。そういった認知症サポーターの方々を増やし、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指すことを厚生労働省が推進する「認知症サポーターキャラバン事業」と言います。

寝屋川市でも、このサポーターを増やす取り組みを実施しており、毎月第1木曜日の11時〜保健福祉センターで「認知症サポーター養成講座」を実施し、その前にはサポーター養成に携わる講師であるキャラバンメイトらで奇数月に連絡会を行い、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりの為に、知恵を出し合い意見交換と取り組みを実施しています。3月にも連絡会が開催され、来年度は、これまでの活動に加え、①若年性認知症の理解を深める講座の開催②学生らの福祉教育の一環としての養成



腕に！  
かばんに！  
名札に！  
どうぞ

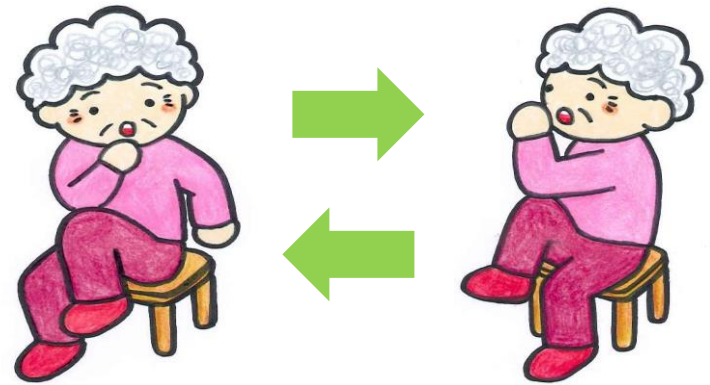
講座の開催③講座受講者との座談会等の取り組みを考えています。実際に今年2月に第六中学校の1年生を対象に、絵本読み聞かせの講座を、寝屋川市内でサポーター育成に尽力されている戸田正巳氏が実施している場に見学へ行き、学生らの新鮮な反応や自分達の祖父母に対する思いを聞く事が出来ました。



第六中学校区地域包括支援センターの職員も、キャラバンメイトとして活動を行っており、今年度は5月に小松病院、6月12月は関西医科大学付属香里病院、3月には(株)ぼぶらの職員の皆様対象に、計5回の講座を実施しました。受講後には「オレンジリング」と呼ばれるサポーターの証をお渡ししており、日頃から目の留まるところに身に着けて頂くことで、認知症の人らの応援者であることを周知できる物になっていきます。このように、オレンジリングを持った方々が地域にたくさん増えると良いなと思っています。

地域で認知症サポーターを増やしたいと考えておられる方は是非、包括までご連絡下さい。(穂)

### ～ロコモエクササイズ～ 座ったままで腹筋運動



- ①椅子に座り、背もたれに背中がつかないようにします。
- ②図のように交互に体をひねりながら、1・2・3・4のリズムで、右ひじを左ひざに、左ひじを右ひざに合わせます。  
※この時、お腹の筋肉を意識し、足をしっかり持ち上げます。
- ③慣れてきたら少しテンポを上げて、4回×各3セット（朝・昼・晩）行いましょう。

### 架空請求ハガキにご注意を！



「民事訴訟管理センター」と名乗る機関からハガキが届いたとして、寝屋川市立消費生活センターに寄せられた相談が今年3月中旬から急増しているそうです。

「総合消費料金に関する訴訟最終告知のお知らせ」という表題で、過去に利用した業者への未払いがあると思われ、それに関して文面は「裁判所に訴状が提出された」「給与、動産物、不動産物の差し押さえ」等と脅して不安にさせた上で、訴訟の取り下げについて相談するよう誘導しています。実際に「民事訴訟管理センター」に連絡をしたところ、弁護士を名乗るものを紹介され、最終的にはお金を支払ってしまった人もいます。

もし、このようなハガキが届いても、決して相手に連絡せず、ハガキを廃棄して下さい。ご不安な方は、寝屋川市立消費生活センター(☎072-828-0397)にご相談下さい。(望月)



### 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～

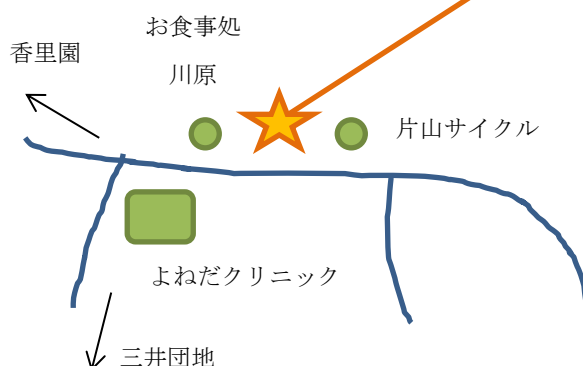
※時間は共に1時間半程度です。

申し込み不要、お気軽にご参加下さい♪

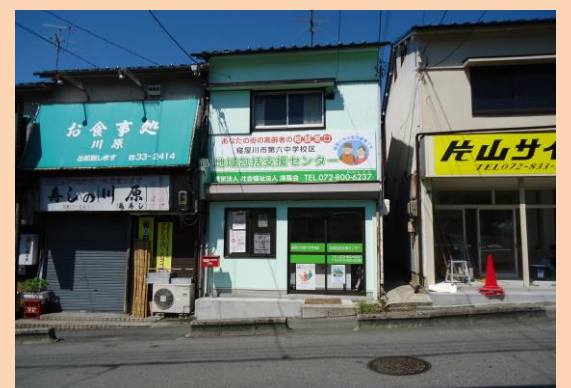
お問合せ先 ☎072-800-6237

### ☆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



クイズの答え：あまりりす、しだれざくら、かーねーしょん、せいようたんぼぼ