

# 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



## 地域のサロンに参加すると要介護認定率が半減する？！

表題に興味を持たれた方は多かったのではないのでしょうか？これは平成19年から平成24年までの5年間の要介護認定率をサロン参加群と非参加群で比較したデータで後者は14%であったところ、前者は約半分の6.3%抑制されたとの研究データです。

平成30年3月15日に、寝屋川市が介護保険に関わる事業所を対象に主催した研修の中で、講師である医療経済研究機構研究部主任研究員兼研究総務部次長の服部真治氏から、このような研究データに基づいた講義がありました。

団塊の世代の方が後期高齢者（75歳以上）になり超高齢社会のピークを迎える2025年問題をご存知の方も多いかと思います。生産年齢（15〜64歳）人口は徐々に減少し続け、後期高齢者人口とのギャップは大幅に拡大します。例えば、大阪府の人口推移は2010年を100%とした場合、2040年には後期高齢者は約175%に対し、生産年齢人口は約71%に、寝屋川市は前者が約193%、後者が約60%という数値が出ているそうです。1965年に約10人の若い世代が1人の高齢者を支えてきた「胴上げ型」の時

代から2012年には「騎馬戦型」、2050年には「肩車型」になるとされており、支え手を少しでも増やす為、高齢者が長く働ける等、元気な高齢者を増やす環境づくりが必要となってきます。

その中で表題に記しましたように、興味深かった研究データの内容をいくつか紹介していきます。

★人との交流は週1回未満から健康リスクに？！

毎日頻繁に交流している人の数値を1.0とした場合に、1日1回程度から週1〜2回未満の方の数値に大きな開きはありませんが、週1〜月1回未満の方は要介護状態・認知症・死亡のリスクが約1.4倍になるそうです。

★配食より会食の方が「うつ」になりにくい？！

女性は孤食・共食のどちらも大きな差はないのですが、男性は独居で孤食だった場合、2.7倍抑うつ傾向になりやすいと言われています。

★地域で役割ある高齢者は長生きしやすい？！

自治会・老人会等で役割を担っている方は通常の参加者に比べ、12%死亡リスクが減ること。組織で高い立場につくことで、生きがいや自尊心が高まることで原

因の一つであるようです。

★ポジティブ感情で認知症のリスク半減？！

①今の生活に満足していますか？②普段は気分がよいですか？③自分は幸せな方だと思いますか？④こうして生きていることは素晴らしいと思いますか？⑤自分は活力が満ちていると思いますか？⑥5つの質問に対して、全て「はい」を選択した方はゼロだった方に比べ認知症の発症リスクが3分の1程度でした。

★笑わない人は脳卒中リスク1.6倍増？！

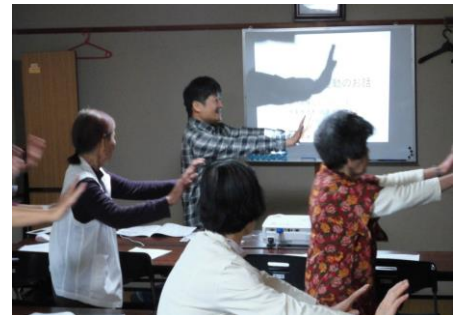
ほぼ毎日笑う高齢者に比べ、笑う頻度が最も少ない（ほとんどない）高齢者は、脳卒中を有する割合が1.6倍、心疾患では1.2倍高いとされています。

いかかでしたでしょうか。私も「へ〜！」を連発しました。これからの日常生活の中で何かを始められるきっかけになれば良いなと思います。この内容のデータをもっと知りたい

という方は地域包括までご連絡下さい。（槌）



## げんき応援教室について



講義を受けながら実践！

平成29年4月から始めた教室も2年目に入りました。4月は、訪問看護ステーションこまつの作業療法士・健康運動指導士の西谷氏から、『最近の健康運動のお話』と題して、フレイルとサルコペニアの理解と対策についてお話しして頂きました。

フレイルとは、身体的だけでなく認知機能や心理的問題、社会的問題も含めた全人的な機能低下状態を指します。サルコペニアとは、加齢や疾患により筋肉量が減少することで、握力や下肢の筋力など、全身の筋力低下が起ることを指します。どちらも予防する為には、西谷氏が地域で実施しているスクエアステップ教室に通うことや、今より10分多く体を動かすこと、健康寿命が伸びせることのお話でした。1に運動・生活活動、2に食事、3に睡眠とまとめられました。

5月は地域包括職員で社会福祉士の槌氏から、『見守ったり見守られたり〜安心できる暮らしの為に〜』と題してお話をして頂きました。高齢化が進み、独居の方も増え、地域のつながりが希薄になってきている今、①周囲に普段の自分のことを知って貰いましょう。②いろんな情報を知っておきましょう。と、地域で繋がることの大切さや、地域に出ていくことのメリット、暮らしにおいて安心できる情報などを具体例も交えて、わかりやすく話して頂きました。（萩原）



## 相談件数報告

新規相談件数  
（※継続支援は除く）

3月	47件
4月	39件
5月	40件



地域包括支援センターへ是非ご相談下さい。

☎800-6237

## 百貨店を名乗る詐欺に注意！

「〇〇百貨店のものです、あなたの名義のカードで高額な利用がありました。不審に思い、確認のために電話をしましたが、ご利用の覚えはありませんか？」と突然電話がかかってくるそうです。利用の覚えがない旨を回答すると「カードを回収するために、今から銀行協会担当者をお宅に向かわせるので、暗証番号を伝えた上で、カード類を渡してください。」と言われるそうです。その話を信用し、訪問してきた人にカードを渡し暗証番号を伝えてし

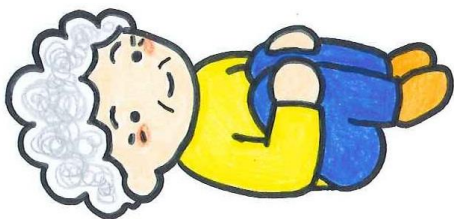
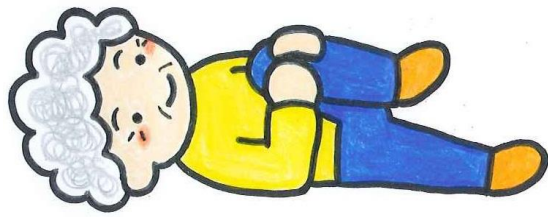
まうと、カードを利用し勝手にお金を引き出されるといった被害が増えています。百貨店や銀行協会などの関係者がこうした電話や訪問をすることはありません。第三者にカード類を預け、暗証番号を教えることは絶対に避けましょう。怪しいと思ったら警察または消費生活センター  
☎072-828-0397に相談下さい。（望月）



～ぎっくり！にご用心～  
ぎっくり知らず体操

立ち上がり起き上がり、屈んだ時、少し離れた物を取ろうとした時、前傾姿勢になった時、なりやすい「ぎっくり腰」。自分のペースで無理なく体操をし、トラブルを寄せ付けない体づくりをしましょう。

①仰向けに寝て、腕と脚はまっすぐに伸ばします。片膝を両手で抱えて胸に出来るだけ近付け15秒キープして戻します。  
(反対も同様)



②両膝を両手で抱え、15秒キープ。①②をそれぞれ2回繰り返します。腰を伸ばすことを意識して行いましょう。

※DHCマガジン No.168 を参考にさせていただきました。

東北圏域ケアマネジャー  
管理者の会「咲くら坂の会」

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、主にケアマネジャーの管理者と地域包括の主任ケアマネジャーと「咲くら坂の会」として運営しています。これも支えていただいている参加メンバーの方々の熱い思いのおかげです。さて、4月は、今年度、何をしていきたいか、メンバーで年間の企画について話し合いました。昨年度の「医療と介護の連携」「精神医療ケアについて」「障害福祉制度について」、そして最後に集大成として「東北圏域4

校区福祉委員長と民生委員校区長との意見交換会」を実施した流れを加味しながら、「介護認定審査会について学ぶ」「ケアマネジャーのメンタルヘルスコントロールの勉強会」「病院の医療ソーシャルワーカーとの意見交換会」「東北圏域4校区福祉委員長と民生委員校区長との意見交換会」の企画をすることで、大方固まりました。その中で、7月開催予定の「介護認定



「お不動さん会」の発足  
昨今、地域包括ケアシステムの構築が求められている中で、デイサービスやグループホーム等の介護事業所同士のネットワークづくりも必要になっていきます。その中で、六中圏域内の介護事業所の相談員が定期的に集まり、情報共有・意見交換等の連携の強化を行うことを目的に、今年度から毎月第2火曜日に中央高齢者福祉センターで連絡会、通称『お不動さん会』を開催しています。『お不動さん会』と名付けたのは、地域住民の中で、地域の象徴である成田不動尊のことを、愛着を持って「お不動さん」と呼ばれる方

審査会について学ぶ」について、参加メンバーの谷口ケアマネジャーの紹介で、講師を公益社団法人大阪介護支援専門員協会理事である近藤和明先生にお越しいただくため、5月は事前質問をお渡しするための話し合いを行いました。介護認定審査会の中で特記事項がどう活用されているか、要支援認定と要介護認定の境界についてのポイント等、具体的に審査されている中身について意見交換を通じて、日頃の疑問を投げかけたいと考えています。  
(山田)

熱中症予防！  
水分をこまめに摂りましょう！

のどが渇いていなくてもこまめに水分を摂りましょう。スポーツドリンクや経口補水液は、水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。



が多くいらつしやることから、地域に根付いた会になれるようお願いを込めたことが理由です。今後この会を通じ、介護事業所同士の連携を図り、地域にも貢献できるような努めていきます。(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～

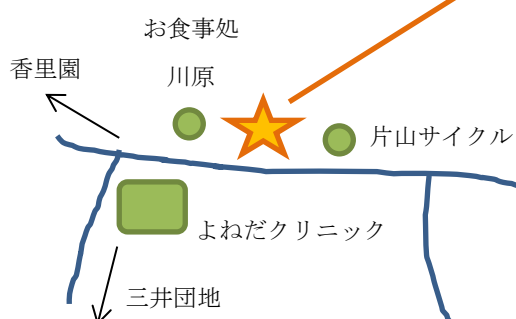
※時間は共に1時間半程度です。

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

