

# 寝屋川市の地域包括支援センターが全部で12ヶ所になりました。

## 寝屋川市 第六中学校区

### 地域包括支援センター

通信

## 第六中学校区地域包括支援センターの年間相談件数

### 相談件数の報告

平成25年度

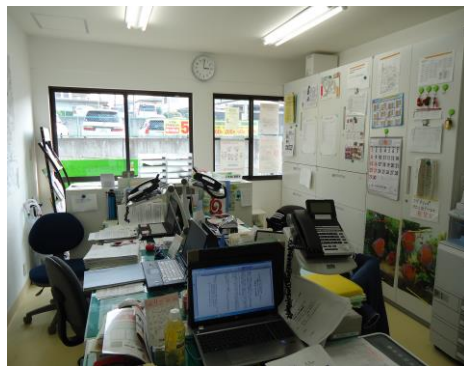
新規相談件数	381件 (継続支援を除く)
合計相談件数	662件 (継続支援を含む)

※平成25年4月～平成26年3月25日までの集計

今月で第六地域包括も始動1年が経過しました。相談も初回相談は月平均31件寄せられてい

ます。継続支援も含めると月平均50件になります。特に今年1月は71件と、とても多い件数となりました。

相談は、電話が全体の約7割を占めており、来所相談は2割程度です。来所の方は「バスに乗っている時に見かけた。」という方や三井団地にお住まいの方が足を運んで下さいます。その他、高齢者サロンや食事会等の地



→ 事務所の中身です。

域活動に参加させて頂いた時に、相談して下さい方もおられます。

相談者は、家族が一番多く、「遠方に住んでいる親のことが心配」「入所できる施設を探したい」という支援や介護に対する相談、「同居の母が最近繰り返し同じことを言う」という認知症の相談等が多くみられます。次いで多い相談者は本人です。「役所から介護保険の期限が切れると通知が来たけど」という更新手続きに関する相談、「トイレや階段に手すりが欲しい」「身体が思うように動かないから掃除に来てもらいたい」等の介護保険サービスに関する相談が寄せられます。その他、地域の方

より「あのうちよ」と心配なので支援に入ってほしい。」という相談もよく受けます。

相談対象者を年齢別に見ていくと、80～84歳が一番多く、2番目が75～79歳です。受付数は年間合計662件でしたが実対応人数は307人でした。つまりこの1年で第六中学校区内の307人の高齢者の支援に介したこととなります。これは校区内の高齢者人口の約4%になります。



寝屋川市では、平成24年度まで地域包括支援センターがコミュニティセンターエリアごとに全6ヶ所設置されていたのですが、高齢者の人口増加に伴い、平成25年度より中学校区ごとに1ヶ所設置されることになりました。そこで、平成25年度には、この第六中学校区地域包括支援センターを含めて3ヶ所増設。今月の平成26年度をもって残りの3ヶ所も増設され、寝屋川市には地域包括支援センターが全12ヶ所できました。

地域包括支援センターが今までの倍に増えることにより、より地域に密着したきめ細やかな対応が可能

### 第3回 介護予防教室

#### リハビリを日常生活の中へ

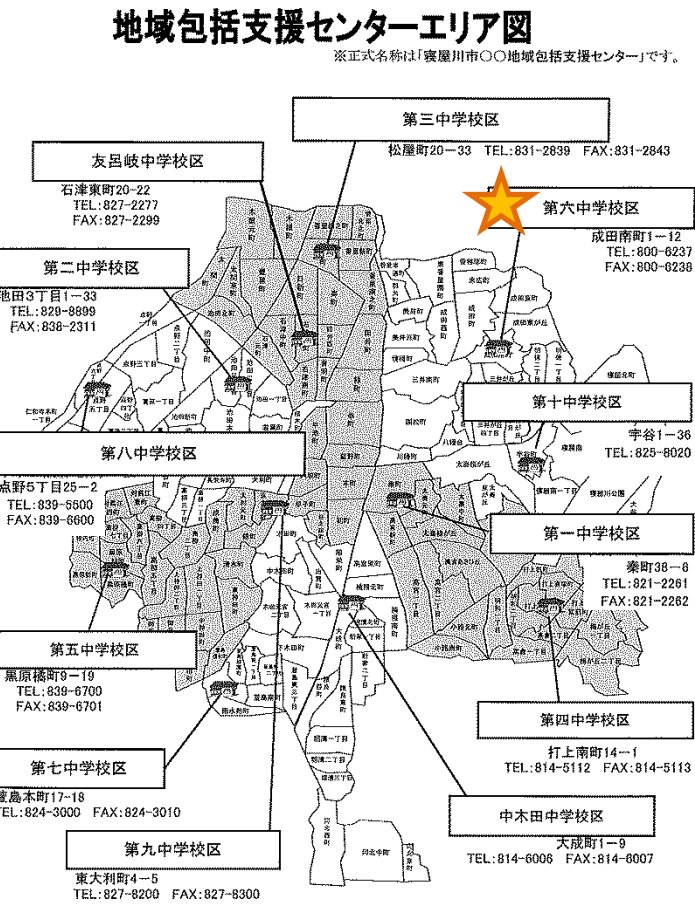


平成26年1月29日に「日常生活に生かせるリハビリテーションの知恵」というテーマで、うずまさデイサービスセンターの作業療法士である島田先生に講義と体操をして頂きました。

最初は先生も参加の方も緊張している様でしたが、腰痛や膝の痛み、肩こりなどの身近な内容で、椅子に座ったままできる体操を先生の指導に沿って実技するうちに、だんだんと和やか

な雰囲気になり、日頃から疑問に思っている事や、日常生活の中で困っている事などの質問が、講義の合間に相次いで飛び交いました。先生からわかりやすい解説を頂き、「参加してよかったです。」という声もたくさん上がりました。

筋力アップやストレッチは、毎日の積み重ねが大事なので、持ち帰って頂いた資料を参考に、無理せず毎日継続して実行して頂きたいと思えます。ご参加頂けなかった方



### ↓ さあ、みんなで、のび〜!!



でも、ラジオ体操を思い出しながら、ゆっくりとご自分のペースで、どこかを伸ばしているのか、どこに力が入っているのかという意識しながら取り組んで頂くと、とても有効です。

### 次回 介護予防教室のお知らせ

内容：転倒予防についてのお話と体操  
講師：上山病院訪問看護ステーション 理学療法士 古川 博隆 先生  
日程：平成26年 6月 27日 (金)  
時間：午後2時～3時30分  
場所：東北コミュニティセンター

お問い合わせ先 ☎072-800-6237



# 認知症の人やその家族が住みよいまちづくりを ～認知症サポーターになってみませんか？～

皆さんもご存じの通り、高齢者化に伴い、地域で暮らす認知症の方も増えていきます。同時に「認知症になっても安心して暮らせるまちづくり」が地域でもとめられる課題となりました。そのようなまちづくりを目指していくための手段の一つとして、認知症の正しい知識と理解を持った「認知症サポーター」を地域の中で増やしていくことがとても重要です。

## 認知症サポーターって何？

認知症サポーターとは、認知症という病気について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人やその家族に対して温かい目で見守る人のことです。認知症サポーターは「なにか」特別なことをする人ではありません。認知症を理解した認知症の人への「応援者」です。



→ 左が認知症サポーター養成講座受講後に配られる「オレンジリング」

## キャラバンメイト

キャラバンメイト(講師)

による認知症サポーター養成講座を受講して頂き、左上の写真の「オレンジリング」が授与されることとなります。キャラバンメイトは第六地域包括職員にも3名おりますので、受講をご希望される組織や団体の方はご連絡ください。研修内容や時間は基本カリキュラムにより決まっていますが、具体的に「このような場面での対応方法を知りたい」といったように、ご要望を取り入れられたり、内容の打ち合わせをすることは可能です。講座時間は60分となっております。

## 何をしたらいいの？

先程の通り「なにか」特別なことをする必要はありません。地域で認知症の人が困っていたら声を掛けてみる、認知症のことを家族や近所の人に伝えてみる等、サポーターの数だけ支援の方法があると思えます。このようにしながら認知症の人の隣の家の人がサポーターに、大家さんがサポーターに、行きつけのスーパーの店員さんがサポーターに、近所の子供たちがサポーターに、といったように、どんどん認知症の方の支援の輪を広げていけたら、とても素敵ですね。

## 今年度最後の地域ネットワーク会議

平成26年3月7日に第3回目のネットワーク会議を開きました。今回は、ねや川サナトリウムの松浦看護師長・内村相談員をお招きし、精神病院の現状や認知症のことをご教授頂きました。

精神病院と聞くと、昔は「牢獄」「入院したら出てこない」「入院した負のイメージが強くありました。ねや川サナトリウムでは、病院が最近改築され、明るく綺麗で開放的で快適な環境になっており、また精神障がい者の方が地域で自立した生活を送ることができるよう支援するために、訪問看護ステーション、デイケア、デイナイトケア、グループホームを充実させ、地域で「こころとからだの勉強会」も定期的開催する取り組みが成されて

ていました。寝屋川市内にこのような障がいを持った方の地域支援に力を入れている施設がある、人達がいる、ということを知ることができ、とても心強いと感じることができました。

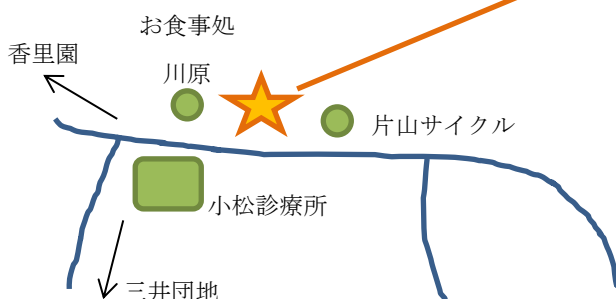
← (左) 松浦看護師長 (右) 内村相談員



## ☆ 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



## 「いつまでもお元気で教室」始めます！

地域にお住まいの高齢者の皆さんに、いつまでも住み慣れた地域でいきいきと過ごしていただきたいという願いを込めて、平成26年4月より、第六中学校区地域包括支援センター職員と地域の元気アップサポーターの皆さんと協働で「いつまでもお元気で教室」を始めさせて頂

くこととなりました。毎月1回1時間半程度を予定しております。地域包括職員や元気アップサポーターによる健康体操、他職種による介護予防の視点を養うための様々な項目の勉強会を考えております。第1回目は平成26年4月25日(金)、時間は14時～15時30分、場所

は東北コミュニティセンターで開催します。お茶とタオルと、お持ちの方は上靴持参でお願いします。対象は寝屋川市にお住まいの方です。是非たくさんの方々に足を運んで頂きたいと思っておりますので、ご興味のある方は、ぜひご連絡お待ちしております。

