

# 地域への活動風景

## 地区民協 合同勉強会 (7/30 菅原生涯学習市民センターにて)

毎年7月に東部地区民生・児童委員連絡会に東部エリアを担当させていただいております包括パナソニックと包括大潤会も出席させていただき、合同での勉強会を開催しておりますが、今年もお声掛けをいただき出席させていただきました。



毎回、各分野の専門家や機関等をお招きし、認知症や成年後見制度、障害福祉制度など、幅広いテーマで一緒に学ばせていただいておりますが、今年は新任の民生委員さんへの交代もあり、改めて包括の役割説明と実際に民生委員さんと関わった事例を用いて「民生委員と包括の連携」について一緒に考える内容とさせていただきました。

勉強会ではコロナ禍で感染予防に配慮した形で開催されましたが、講座の後には皆様から色々なご質問やご要望なども頂戴し、皆様の熱気がひしひしと感じられた時間を一緒に過ごさせていただきました。来年も皆様の関心の高いテーマを選定し合同勉強会を開催できればと思います。

## なんでも相談会&SOSキーホルダー配布 7/31 いきいきサロンinグリーンポリス

地域のサロンに場所をお借りして、なんでも相談会を開催しました。

この日は夏祭りの催しをされており、スマートボールやスーパーボールすくい等を皆さん楽しまれ、催し物の合間に、介護のご相談やSOSキーホルダーの配布をさせていただきました。

このキーホルダーには緊急連絡先が入っています。右上の番号が市役所に登録されます。

申し込みは地域包括支援センターや市役所でできます。



## 健康講座 (愛逢8/12 希望ヶ丘9/2)

ヤクルト販売株式会社の河村様、横山様を講師に招き「おなかの健康と腸内細菌」の講義をしていただきました。人体模型を使用したり、クイズや体操などもはさみながらお話しいただき、楽しくおなかの健康について学びました。小腸をのばすと平均6~7メートル、細かいひだを切り開いた表面積はテニスコート1面分あります。また病気から身体を守る免疫細胞の約70%が小腸にあるそうです。

### ☆お腹の健康のために

1. 早寝早起き朝ごはん、朝うんち…朝食後5分間トイレに座る習慣を。
2. バランスの良い食生活…黄(炭水化物、イモ類など)、赤(肉、魚、卵、大豆などのたんぱく質)、緑(野菜、果物、キノコ類など)1食でなるべく3色揃えましょう。
3. 発酵食品(ヨーグルト、キムチ、漬物、納豆など)やみそ汁など3種類以上の乳酸菌を毎日摂るのが理想的。



【小腸長いですね~】



# 包括大潤会だより

VOL.66

令和2年秋  
医療法人 大潤会  
枚方市地域包括支援センター大潤会  
枚方市長尾谷町3-6-20  
072-857-0330  
発行日: 令和2年10月1日  
発行責任者 管理者



少しずつ秋めいて来ましたね。今、1970~1980年代の日本の昭和歌謡曲が若者の間で再ブームになっているのをご存じでしょうか。曲をアレンジしてクラブやフェスで大いに盛り上がっているようです。支持されているのは、社会問題化している環境問題は今のために書いたのではという歌詞や、分かりやすい歌詞がコロナ禍に苦しむ方々にも心に響くそうです。何気にラジオから曲が流れてくると、30、40年前の曲なのに口ずさめるのが不・思・議。歌の力って凄いですね。皆さんも昔好きだった曲を歌ってみてはどうでしょう。



## 各担当からの報告 社会福祉士

コロナ感染予防のために外出を自粛される方が多く、体力や筋力の低下を心配するお声をよくお聞きしますが、同様に世間では相変わらず特殊詐欺の発生も話題になっています。

特に今年、枚方市では被害件数が急増しており、大阪府内で大阪市を除いた市町村のトップとなり、被害総額も昨年よりも早いペースで昨年の総額を超えました。

コロナにかこつけて存在しない「還付金」「特別給付」を持ち掛けたり、銀行員等を装って「キャッシュカードの切り替え」と言ってカード預かりや暗証番号を聞き出そうとする手口もあり、引き続き、怪しい電話・訪問にはご注意ください。



## 保健師等

10月21日14:00~16:00 介護予防ケアマネジメント研修~介護予防プランの考え方(基礎)~を市民会館にて開催予定です。基本チェックリスト、自立支援、ICFの考え方、総合事業、長期プラン移行時の相談等、お伝えできればと考えています。各居宅事業所様へ郵送済みの案内状により締切の10/6迄にFAX返信をお願い致します。

## 主任ケアマネ

コロナウィルス感染予防の為に、多人数での研修会開催が難しい現状です。

オンラインでの研修会が開催可能かネット環境について12圏域の介護保険事業所にアンケートを行いました。86事業所のうち42事業者より返信を頂き、オンライン研修可能な事業所は15事業所でした。

今年度は人数制限を行い、感染予防に配慮して開催を考えています。

これまで愛称である「高齢者サポートセンター」と名乗っていましたが、全国的に「地域包括支援センター」の名称が使われており、分かりにくいという声があがりました。枚方市としては少しずつ「地域包括支援センター」を前に出す形をとっていく事になりました。まだ職員も言い慣れず、お電話口で両方の名前を言ってしまうかも…。宜しくお願いいたします。

# 地域包括ケアに向けた取り組み



## 『元気かい！藤阪』

継続案件であった十和音ケアプランセンター藤阪さんの「枚方元気くらわんか体操」は諸事情で開催を見合わせていましたが、9月から開催場所を枚方市立図書館藤阪分室 隣のちびっこ広場に移し、「元気かい！藤阪」主催で毎月第1、第3木曜日9時30分からスタートしています。ソーシャルディスタンスをとり、マスクも外して体操するので、みんなの笑顔も広がります♪ 10分程度の体操ですので、お近くの方は是非参加してみてください。



また会議では、コロナ禍の中、高齢者が家に閉じこもらないよう、各団体さんも工夫を凝らしながら、感染防止対策に留意し取り組みを継続されている現状を報告し合い、アイデア交換もして、校区活動を盛り上げています。

## 自立支援型地域ケア会議 (8月27日：包括 大潤会にて)



4、6月は自立支援型地域ケア会議は順延し、感染予防対策をして、久しぶりの開催となりました。

参加者は

事例提供のケアマネジャーと支援事業所。

助言者は管理栄養士・理学療法士・市役所職員。

会議進行等に大潤会職員、見学者の皆さんで自立について考えました。



事例1タイトル「このままではダメになってしまう。」

浮腫やうつ傾向がある方に自己肯定感を持っていただけるよう、目に見える変化や達成感が得られる工夫が必要。漠然とした不安について、具体的に何が不安なのかを聞き取りをし、対応策を考え医療と連携しての支援をしましょうとアドバイスがありました。

事例2タイトル「水彩画の文化祭に出品する。」

股関節に痛みがある方が、今後も外出ができるように、足の負担を軽減するために歩行補助具の確認、体重の増減に気をつけるように本人に食事内容のチェック表を活用してはとアドバイスがありました。

住み慣れた自宅での生活が継続できるように、今回は本人が感じている不安と家族が感じている不安は一緒でしょうか？と意見あり、双方の思いを聞き取る事、そして痛みからくる不安についても聞き取りが必要と意見がありました。また、うつ傾向があるかたは食事を3食たべて日光に当たる事で体内リズムが整いますとアドバイスがありました。

## 12圏域 居宅支援事業所連絡会 9月1日 大潤会事務所 2階にて

公済病院と12圏域の居宅支援事業所ケアマネジャーとの連携ツールを改定したため、利用に際しての取り扱いの説明をしました。

枚方公済病院入退院支援室の北本看護師にも参加していただき、ケアマネジャーと病院の連携についての意見交換や、現在のケアマネ業務で困っていること、感じていること等の意見交換をしました。

(医療連携連絡票の原本は地域包括大潤会にありますので、原本がない場合は連絡をください。)

### 今後の予定 毎月第1、3木曜日 ちびっこ広場 ひらかた元気くらわんか体操

【10月】12日～16日 大阪医専看護学生さん実習

22日 自立支援型地域ケア会議

28日 上田外科にて待合室懇談会(ケアマネ対象)

【11月】5日、19日 ちびっこ広場 ひらかた元気くらわんか体操

【12月】17日 自立支援型地域ケア会議

※ 新型コロナウイルスの影響で開催順延の可能性が有ります。

## 地域の事業所紹介



お泊まりできるデイサービス

樹楽(きらく)枚方藤阪



### 質の高い介護サービス提供事業所

ご宿泊

1泊2000円でご利用頂けます。また24時間365日営業ですので、いつでもご宿泊頂けます。

延長対応

17時にお送りするのではなく、ゆっくりと夕食を召し上がったからのご帰宅など、ご希望に沿った形で柔軟に対応させて頂きます。

健康管理

看護師を配置しているため、日々の健康チェックや医療ケアの対応も可能です。寝たきりの方でも利用可能です。

生活リハビリ

樹楽では小規模・ご自宅に近い環境という面を生かして、日常生活の中で心身共に「楽しく」元気になって頂ける支援を行って参ります。

施設見学・ご利用のお問い合わせ

〒573-0157 枚方市藤阪元町1-11-3

介護のご相談、お気軽にどうぞ！！

TEL.072-807-4378 FAX.072-807-4379