

# 地域への活動風景

いきいきサロン山田池東町 7月13日

明治安田生命大阪東支社のスタッフのご協力をいただき、「いろいろ測定会」とフレイル予防講座を行いました。

「いろいろ測定会」は、「自立神経」「ベジチェック」「血管年齢」「肌年齢」「握力」の5項目を測定していただきました。ベジチェックでは、野菜が十分にとれている方は2割と、ほとんどの方は不足しているといった結果でした。

肌年齢は、ほぼ全員の方が実年齢より若い結果が出て、みなさまの日頃のお肌のお手入れの成果が出ていたようです。結果はあくまでも目安ですが、食生活や、運動など、日頃の生活を見直すきっかけになったと思います。



いろいろ測定会 8月31日

7月にたくさん申し込みをいただき、参加できなかった方を対象に、「いろいろ測定会」とフレイル予防講座を開催しました。今回も明治安田生命大阪東支社のスタッフのご協力をいただきました。フレイル予防講座では、サルコペニア（筋肉減少）の輪っかテストや、脳トレじゃんけん体操を実施。「難しいなあ…」という声もありましたが、みなさん真剣に取り組まれました。前回開催と同様、ベジチェックでは野菜不足の方が多かったです。

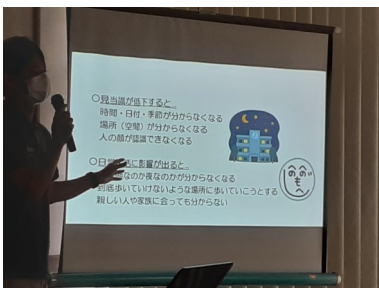
野菜ジュースでも効果があるとのこと、手作り野菜ジュースや、市販の野菜ジュース（糖分が多く含まれている物もあるので、取り過ぎには注意してくださいね。）も活用し、野菜をしっかり摂るように心がけてみてください。



7月21日 藤友会さんにて 健康出前講座

講師 リハテく訪問看護ステーションサテライト藤阪 理学療法士 廣瀬氏

「コロナウィルスによる自粛生活から、認知症予防に対する関心や需要が高まっています。」と講座が始まりました。拮抗体操では、「集中していないと間違える。難しすぎる方と、簡単を感じる方それぞれで個々に合った課題に変えていく事が必要であり、変えてみるか、まず考えてみる事も認知症予防になります。」とお話がありました。



コグニサイズ紹介として、ウォーキングしながら車のナンバーで計算する事の紹介があり、実践しています、という参加者の方もおられました。ちょっとした変化を楽しんで実践し、認知症予防につなげたいですね。



# 包括大潤会だより

VOL.74

令和4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4年10月1日  
発行責任者 管理者



暦の上では秋ですが、いつまでも暑さが続いていますね。最近、赤とんぼが飛んでいるのを見つけ、ようやく秋が訪れる気配を感じています。運動、芸術、食欲の秋、色々楽しみたいですね。

新型コロナの第7波も少しおさまり、大阪府も黄色信号に。包括の地域活動も様子をみながら少しずつ再開に向けて調整をさせて頂いています。引き続きご協力よろしくお祈いします。



## 新入職紹介

9月より入職することになりました宮川啓子と申します。

信楽焼などの皿を集めたり旬の食べ物を食べるのが好きです。今まではケアマネ業務や、ろう者の方と話せるように手話を学び、視覚障害者の方のガイドヘルパーとして従事してきました。産後に入退院を繰り返し大変でしたが、包括での仕事ができるのは嬉しいです。新たな気持ちで地域の方達の支えになれるように頑張りたいと思います。宜しくお願いします。



## 各担当からの報告 社会福祉士

～みんなで防ごう！高齢者虐待！～

皆様の「お気づき」が早期発見と支援に繋がり、高齢者の人権が守られます。

例えば・・・

◇家の中から家族の怒鳴り声や高齢者の悲鳴などが聞こえる。

◇不自然なあざや怪我が続いている。

など気になる状況や高齢者がおられた場合は下記の窓口までご相談、情報提供をお願いいたします。（匿名でも構いません。）

介護者・家族様からのご相談も受けております。

ご連絡・ご相談先

枚方市地域包括支援センター大潤会

072-857-0330

枚方市役所 健康福祉総合相談課

072-841-1221（市役所代表）

## 保健師等

11/22に経験者向け介護予防プラン研修を予定しています。～自立を促す提案力～、という研修テーマで研修内容を作成中です。ご案内通知が10月中にはお手元に届くと思いますので、是非ご参加頂ければと思います。

## 主任ケアマネ

11/30に第11.12圏域包括合同企画で、医療と介護の連携についての研修会を予定しています。～支援のバトンを上手に渡すために～をテーマに中村病院と公済病院、地域のケアマネコンダクターにご協力頂き企画を進めています。連携についての意見交換も予定していますので、是非ご参加ください。





# 地域包括ケアに向けた取り組み

## 自立支援型地域ケア会議 (6月23日：包括 大潤会にて)

今回も「より良い自立支援とは？」について話し合いました。

(1事例目) 施設入所されている方。コロナ感染症予防で外出制限中、デイを長期お休みされている為、フレイル予防について検討しました。コロナ禍でフレイルという言葉が独り歩きしがちですが、この方は自分なりに施設内を歩いたり他の方と交流もされているため、フレイル予防できているのではと意見をいただきました。フレイル予防の「栄養」「運動」「社会参加」この3本柱について正しくみなさんに知っていただくことが必要と実感しました。

(2事例目) 転倒したわけでないのに過去に3回圧迫骨折している方。ドスンと座るなど生活の中で何かパターン化した動作から腰に負担がかかっている可能性もあり、リハ職行為評価事業を利用し専門職に自宅環境や生活動作を評価してもらうことや、骨粗鬆も気になるため保健センターでの「まんてん教室」に参加してもらうなど栄養知識を得る機会をもってみてはと意見をいただきました。

医療機関の皆様、自立支援型地域ケア会議に参加しませんか？

自立支援の視点を一緒に考えましょう！ 申し込みは大潤会までお電話ください。

## 特定事業所連絡会 (8月25日にズームにて開催)



第12圏域のケアマネ有志が集まり、事例検討会を開催しました。

事例テーマは「亡き妻の思い出のつまった自宅で最後まで生活したい」

担当ケアマネより、介護保険のサービスを調整し支援をしているが、転倒が増え、物忘れ症状もある為、自宅での生活を望んでおられるが難しくなっている状態と説明あり。

参加者より、ケアマネとしてはリスクが気になり悩むケースであると事例を共有。

本人の望む暮らしを実現するための検討を行いました。

## 菅原東校区 いきいきサロン 9月16日

9月のサロンでは魚釣りゲーム(包みの中はお楽しみ！)

制限時間の中で皆さん沢山釣り上げておられました。

ゲームの後で、9月21日がアルツハイマーデーとご紹介をさせて頂きました。



地域包括支援センター大潤会では認知症サポーター養成の出前講座をさせていただきます。

お気軽にご相談ください。



## 高齢者の保健事業と介護予防の一体的事業の実施

9月19日(敬老の日) 藤阪ハイツ藤友会さん、公済病院さんのご協力の下、ポピュレーションアプローチとしての企画である介護予防講座を行いました。

当日は、台風14号の接近で暴風警報が出ないかハラハラの中、無事に開催することが出来ました。

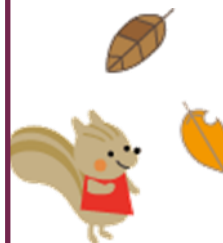
枚方市の国保データによると総医療費に占める病気別の割合では脳血管疾患、特に藤阪校区では心筋梗塞が高いそうです。

### 「血管は何歳になっても若返る！」

理学療法士の池田さんから動脈硬化予防のミニ講座では、家庭で続けられそうな運動を教えていただきました。

58名、とても沢山の皆様にご参加いただきました。

講座のあと、「枚方市すこやかチェック票」を記載して頂き、2か月後に今回の講座の効果を確認する予定です。



### 頸動脈エコーと血管年齢測定

写真は準備風景ですが、看護師さんや藤友会の役員さんの誘導で、測定はスムーズに行うことができました。皆さん、結果で一喜一憂。歓声があがっていました。

## 今後の予定

- 【10月】 11日～14, 17日 大阪医専看護学生さん実習
- 12日 山田池東町いきいきサロン 出前講座
- 18日 特定事業所連絡会
- 27日 自立支援型地域ケア会議(14:30～15:30)
- 【11月】 30日 医療介護連携研修会
- 月末 元気かい!藤阪
- 【12月】 20日～23日 関西医大看護学生さん実習
- 22日 自立支援型地域ケア会議(14:30～15:30)

※ 新型コロナウイルスの影響で開催順延の可能性があります。