

地域への活動風景

いきいきサロン山田池東町 11月15日



看護実習生による健康講座をさせていただきました。

テーマは「いつまでも若々しく健康に
～血管を若返らせる食事と運動～」

・隠れた塩分に注意しましょう ～減塩と排塩についての話～

・音楽にのせて 5分で簡単！血管若返り運動

・脳トレ運動 身体の部位に①～④の番号を貼り、言われた番号をタッチ

参加されたいいきいきサロン山田池東町の皆様からも「知らなかったわー、塩分表示見てみます」「頭を使う体操ね」といった感想や、温かい拍手を頂きました。



菅原東熟年会 11月23日

明治安田生命大阪東支社のスタッフの方に全面協力を頂き、「いろいろ測定会」とフレイル予防講座を行いました。「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。



各測定結果は実年齢より高いか低いかで、皆さん一喜一憂です。

あちこちで歓声があがっていましたよ。今回の講座をきっかけに、運動や食生活などご自身の生活を振り返るきっかけにして頂けたら幸いです。



藤阪ハイツ自主防犯・防災会 防災倉庫点検 11月10日

令和3年3月より「藤阪ハイツ自主防犯・防災会（以下：自主防）」の定例会に参加させて頂いております。

自主防では藤阪ハイツ住民（971戸）に対する防犯・防災に関する啓蒙活動から災害発生時の被害を軽減させるための防災取り組みについての意見交換や備えを拡充する地域貢献を2010年の発足から続けられています。



今回は防災の備えの1つである管理センター裏の防災倉庫の総点検を見学させて頂きました。倉庫内の機材を全て集会室に出し、メンバーで個数、収納場所、破損等の有無など確認されていました。

防災備品を揃えるだけでなく、定期的な点検、機材の効率的な使用方法や倉庫内での保管場所などの検討を常に行い、備えることで住民の安全・安心に繋がっていることを実感いたしました。



包括大潤会だより

VOL.75

令和5年冬

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5年1月1日

発行責任者 管理者



新年あけましておめでとうございます。

今年の干支「癸卯（みずのとう）」ですが、「癸」は雨や露、霧など、静かで温かい大地を潤す恵みの水を表し、次の新たな生命が成長し始めている状態を意味するそうです。「癸」と「卯」の組み合わせから、これまでの努力が実を結び、勢いよく成長し飛躍するような年になるそうですよ。皆様にとって飛び跳ねるほどうれしいことがあるウサギ年でありますように。今年もどうぞよろしくお願い致します。



各担当からの報告 社会福祉士

昨年11月に枚方市消費者安全確保地域協議会が開催され、消費生活相談、特殊詐欺の発生状況について速報値が共有されました。

枚方市の消費生活相談では新電力切り替えに抱き合わせた不要な光回線契約や訪問販売における強引な浄水器の販売などの相談が寄せられました。

また特殊詐欺は府内では還付金詐欺が最多となっていますが、枚方市ではオレオレ詐欺が最多で次に還付金詐欺とのことでした。

どちらも前年度と比較してやや減少傾向ではありますが、特殊詐欺の枚方市内における被害は9月時点で1億円を超えています。

件数が減っても高額な被害が発生しており、引き続きご注意頂ければと思います。

保健師等

11月に予防プラン研修(リハ職行為評価事業について)を行いました。「ロールプレイがとても分かりやすかった。活用してみたい。」と高評価。来年度も期待に応えられる研修企画に励みたいと思います。

主任ケアマネ

11月30日開催予定をしていた「医療介護連携研修会～連携のバトンをスムーズに渡せるように～」を講師体調不良の為、令和5年4月開催延期とさせていただきます。3月にご案内を送らせていただきますのでよろしくお願いいたします。

令和5年3月に多職種連携研究会を予定しています。医療職、介護職の皆様ご参加宜しくお願いいたします。

今後の予定

- | | | |
|------|-----|--------------------------------|
| 【1月】 | 31日 | 元気かい！藤阪 |
| | 中頃 | 介護保険事業所向け研修会「精神疾患について」 |
| 【2月】 | 16日 | 自立支援型地域ケア会議（14：30～15：30） |
| | 中頃 | 介護保険事業所連絡会（全体） |
| | 21日 | 田口山校区いきいきサロン円通寺 消費者被害予防講座 |
| 【3月】 | 中頃 | 多職種連携研究会 |
| | 16日 | ひまわり会 リハビリ専門職による健康講座と消費者被害予防講座 |

※ 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。



地域包括ケアに向けた取り組み



『元気かい！藤阪』

藤阪公園とちびっこ広場での体操 参加人数アップ！

毎週15名～20名ご参加いただいています。「体操に来るようになってから姿勢が良くなりました」とお声をいただき、とてもうれしく思っています。

「体操後そのまま帰るのがもったいない」というご意見をいただき、何かあらたに体操が追加できるかな？ と検討中です。

また、昨年 of 生活支援員養成研修のように、今年度も身近な場所で研修を開催し、地域での活動に活かせるよう取り組んでいきます。



自立支援型地域ケア会議（10月27日：包括 大潤会にて）

○1 事例目：BMI24.1で良好。しかしこの3年間で16kgの体重減少と、家族を亡くされた喪失感がある方。気持ちの浮き沈みや自律神経の不安定さが排便コントロールに影響する為、専門職からは、服薬状況や食習慣の確認と医師や薬剤師等との連携について支援してみてもと助言がありました。

○2 事例目：生活習慣病予防の食生活から、フレイル予防の食習慣へのチェンジが出来ていない方ですが、栄養士派遣指導事業やデイサービスを利用することで自立支援の連携がうまく取れている事例。同居家族との連携も更に確立できれば、ご自宅での活動量も増えるような支援が広がるのではとの助言でした。

◎会議参加の薬局薬剤師さんより：「聞きたいことを忙しそうにしているドクターには言えなくても薬剤師に相談することで薬剤師からドクターへ連携しています。ヘルパーさんでも薬局へ相談ください。」という心強い資源情報が得られました。

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。

NPO法人すがはらひがし15周年記念式典 12月3日

NPO法人すがはらひがしさんが創立15周年を迎えられましたこと、心よりお祝い申し上げます。

地域包括支援センター大潤会とNPO法人すがはらひがしさんとは、ぶらっとホームで「なんでも相談」のご依頼を頂いてからのお付き合いになります。包括職員が地域の方と接する大切な機会の1つととらえ、職員が交代で参加させて頂いています。地域の方々の声に耳を傾け、地域の方々が住み良い地域を目指して地域福祉事業に取り組まれている、NPO法人すがはらひがしさんから、たくさんのごことを学ばせて頂いております。今後ともよろしくお願い致します。



高齢者の保健事業と介護予防の一体的事業の実施

11月17日 藤阪ハイツ藤友会さんのご協力の下、ポピュレーションアプローチ（健康データをもとに集団に健康増進を指導すること）としての企画である介護予防講座を行いました。

9月19日に実施した、頸動脈エコーと血管年齢測定の結果は、動脈硬化ありが55.2%、実年齢の平均が80歳、血管年齢の平均が80.62歳（50名平均）でした。

実年齢より15～16歳若くても、動脈硬化がありという結果が出ている方もいましたが、あくまでも参考として、気になった方は受診して相談していただきたいと思います。

その後のアンケートでは、前回の講座より運動に取り組むようになったが70%、栄養や、口腔に気を付けるようになったが56.7%という結果がでました。みなさんしっかりと意識して生活して下さっているのだと感心しました。これからも各自が生活の中で工夫して介護予防に取り組んでいただきたいと思います。



東部圏域 ケアマネ勉強会（法定外研修）12月9日（金）ズームにて開催



前半は「みんなで防ごう高齢者虐待」憲法第11条の基本的人権の話から人権侵害の説明をおこない高齢者虐待についてのお話をしました。介護従事者の方には高齢者虐待の通報義務は法律で守秘義務よりも優先されています。疑わしい事例でもかまいませんので包括支援センターにご相談ください。

「他機関と繋がろう困難事例から混乱事例にならない為に・・・」の講義では、家族支援が必要な事例から、いろいろな関係機関に支援を繋げて行く過程を高齢者虐待の対応についての説明を交えてお話をしました。

後半はグループに分かれて、提出していただいた事例についてグループワークをしました。

ケアマネジャー実態把握及び研修に関するアンケート調査のご協力ありがとうございました。

ケアマネジャーがケアプラン作成時に困る事やどこに相談をされているのか、また興味のある研修会や参加しやすい時間帯等を聞き取りさせて頂きました。

今後の研修会開催内容については、1.精神的なケア 2.実地指導対策 3.精神福祉に関する事についての回答が多くありました。次年度の研修会企画の参考にさせていただきます。

