

地域への活動風景

ひらかた元気くらわんか体操出前講座

6月7日にけやき坂サロンで、ひらかた元気くらわんか体操出前講座をさせていただきました。枚方元気くらわんか体操は、ラジオ体操第一、ロコモ体操、ひらかた体操の3つを組み合わせた約10分間の体操です。いつもの集まりに、ひらかた元気くらわんか体操を取り入れてみませんか？

出前講座で体操を体験していただき、続けてみようかなと思われたグループには、スタート支援、継続支援のサポートもあります。チャレンジしてみようかなと思われましたら遠慮なく、大潤会までお問い合わせください。



ひらかた夢かなえるエクササイズ

田口山ひまわり会で5月25日に出前講座、6月8日スタート支援で関わらせていただきました。ひらかた夢かなえるエクササイズは、2本のポールを使用して行います。リハビリの専門職が



転倒を予防し、いつまでも良い姿勢で歩き続けることのできる身体づくりを目的に作成したものです。

ひらかた元気くらわんか体操の支援と同様に、スタート支援、継続支援で体力測定を行い、効果判定も行っています。

詳しくはお問合せください。

運動講座以外でも、介護予防に関する講座の希望がございましたらご連絡お待ちしております。

認知症サポーター養成講座

枚方市民生委員・児童委員協議会へ各包括が協同して3日間、計6回の認知症サポーター養成講座が開催され、包括大潤会は6月15日に、包括アイリス、包括パナソニックと共に8校区89名を対象に講師をさせていただきました。

高齢化社会における課題の一つである認知症に対する支援の第一歩は、正しく認知症を理解することであり、枚方市では約2万6千人の方が講座を通じ、サポーターとして地域で生活する認知症の方や支える家族の応援者として見守って頂いております。

サポーターになっていただくことで何か特別な活動をしていただくのではなく、地域で生活している認知症の方を温かく見守るためのサポーターを皆様の地域でも増やしてみませんか？

認知症サポーター養成講座はサロンや自治会など団体や人数を問わずに開催が可能です。お気軽にご相談、ご用命ください。



包括大潤会だより

VOL.77



令和5年夏
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7月1日
発行責任者 管理者

新型コロナの感染症法上の位置づけが2類相当から5類相当に移行となり、地域活動もコロナ流行前のように、老人会で旅行に出かけたり、サロンでも飲食が再開されている所もあるなど、少しずつ明るい話題も聞こえてきました。さあ、身体を動かしましょう！と思っていた矢先に、5月の梅雨入りで、長い梅雨になりそうです。寒暖差も大きいので、皆さんも体調管理に気を付けてくださいね。

各担当からの報告 社会福祉士

大阪府警では特殊詐欺防止の喚起を目的に「おおさか特殊詐欺被害防止コールセンター」を設置し、警察が過去に押収した名簿を元に注意喚起の電話をしています。（喚起のみで個人情報等をお聴きすることはありません。）

しかし市内において「特殊詐欺防止センター」と名乗り、府警と似たようなセンター名を騙って「キャッシュカードが悪用されている」と話し、悪用防止の為にカード番号等を聞き出そうとする事案がありました。

詐欺グループは様々な機関や組織を名乗ってくるため、家族以外の電話では個人情報話さないように注意が必要です。

今後の予定



- 【7月】 11日 希望ヶ丘いきいきサロン 管理栄養士による栄養まんてん講座
- 12日 山田池東町いきいきサロン 理学療法士によるフレイル予防講座
- 15日 菅原東校区 フレイル予防講座「血管は何歳になっても若返る！」
- 20日 ケアマネ研修・懇談会
- 25日 元気かい！藤阪
- 27日 3校区 民生児童委員協議会 合同勉強会「みんなで防ごう！高齢者虐待！」
- 【8月】 29日 藤阪きらく会 栄養まんてん講座
- 【9月】 11日 待合室懇談会（みんなのクリニック）
- 21日 田口山ひまわり会 フレイル予防講座（口腔体操・発声練習）
- 22日 菅原東いきいきサロン すこやかチェック

保健師等

75歳以上で健診や受診歴の無い方へ「お元気ですか」アンケートが、市の介護予防課から送られています。その返送が無かった方に順次包括職員が訪問し、健康状況をお伺いしております。ご協力の程よろしくお願い致します。

主任ケアマネ

7月20日にケアマネジャー向けに「どちらが優先？訪問看護の医療保険と介護保険の利用」について、自立支援医療の概要を学び理解を深め、その後グループに分かれて訪問看護の利用についての懇談会を予定しています。ご参加お待ちしております。

地域包括ケアに向けた取り組み



『元気かい！藤阪』 3月28日、5月30日 藤阪公民館

介護予防の取り組みとして地域で「ポッチャ」ができないか、社協の鈴木CSWさんの協力のもと、本会議後にメンバーで体験をしました。

ルールを知っているのは、ごく数名だけでしたが、鈴木CSWさんからレクチャーを受け、3対3に分かれて白いジャックボールを投げ、赤・青それぞれ6球ずつのボールを投球。初めてだとは思えないほど、コントロール抜群の方もおられ、思わず「藤阪の大谷翔平や！」と声がかかり歓声があがっていましたよ。年齢を問わず、老若男女楽しめる競技ということが、体感できました。



5月の会議では藤阪校区でポッチャを取り入れることに。校区福祉委員会で道具の購入を検討していただけることになり、社協さんからは地域の方のルール理解が深まるまでポッチャの講師・審判を紹介、派遣していただけることになりました。今後は開催に向けて場所や具体的な方法を検討していきます。

ちびっこ広場（第1・3木曜）と藤阪公園（第2・4木曜）で9時30分から15分程度開催しているひらかた元気くらわんか体操ですが、昨年1年間の参加延べ人数は639名と前年度より増え、毎回15～20名で元気に体操をしています。1人では運動がなかなか続かない方、お友達づくりのきっかけにも繋がると思いますので、お近くの方は是非参加してみてくださいね。

『第3層生活支援コーディネーターへの伝達研修』 6月13日 開催

地域包括ケアシステム（高齢者が地域で自分らしく暮らし続けるための仕組みづくり）を構築するために、第1層協議体、第2層協議体、第3層コーディネーターが活動しています。

第1層協議体は市全域での資源開発として、不足するサービスの担い手の創出や活動する場の確保の大枠を整備をしています。

第2層協議体は元気づくり・地域づくり会議を小学校区単位で設置されて、誰もが必要とされ活動の機会や場がある地域づくりに取り組んでいます。

第3層コーディネーターは介護支援専門員（ケアマネ）が担い、ケアプランを作成し高齢者を支援する中で、介護保険だけでは支援が難しい課題について、第2層協議体、第1層協議体と連携し検討を行います。それぞれの立場や役割の中で取り組み可能な事を一緒に検討をしていきます。

『第12圏域 繋がろうプロジェクト』

6月19日開催

Googleスプレッドシートについて勉強しました。Googleのアカウントがあれば複数の人がシートに記載した情報の確認や編集を同時に作業ができました。今後の連携で利用できないか検討をしていきます。



『自立支援型地域ケア会議』

4月27日 包括大潤会にて開催

今回も「より良い自立支援とは？」を観点に意見交換を行いました。

1事例目は、自己管理能力が高く社会参加も出来ており、サービス継続で機能維持が出来る方。頑張ってスクワット100回されていて、過活動から膝の痛みが出てきており、もう一度自主トレメニューを見直してみてもとのアドバイスがありました。また免疫力を高めるためには、緑黄色野菜をしっかりと食べること、口腔内の清潔を保つことも大切だとアドバイスいただきました。

2事例目は、股関節の状態のこれ以上の改善が難しい方の事例でした。バス停まで歩くという目標を1回達成できたので、その成功体験を積み重ねて自信に繋がられるようにし、現状維持ができるよう目標を一緒に考えていきましょうとアドバイスがありました。

地域課題としては、坂道が多い地域なので、移動に車がないと不便であり、免許証返納に決心がつかない方が多いということがあります。免許証返納でひらかたポイントが獲得できることの情報提供や、高齢者が集まる病院や、市役所、デイサービスなどで、免許証返納に関する動画を繰り返し流してもらおうなどどうか？などの意見がありました。

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。

『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～ 4月14日zoom開催



中村病院、公済病院、第11.12圏域介護支援専門員コンダクターの皆様にご協力頂きAさんの事例を作成しました。

Aさんの状態が介護認定の要支援から要介護へと変化する中で、地域包括支援センター、地域のケアマネ、病院、それぞれの業務や支援内容や職員紹介を交え、Aさんの支援についての説明をしていただき、支援のバトンをスムーズに渡せるよう研修会を開催しました。

～薬剤師とケアマネジャーの連携について～ 5月17日菅原生涯学習市民センターにて開催

薬剤師による居宅療養管理指導及び仕事内容について、レインボー薬局藤阪の大濱薬剤師よりご講義していただき、第13圏域コンダクターの沼介護支援専門員より仕事内容と居宅療養管理指導を活用した事例を発表後、グループワークを行いました。

開催後のアンケートでは、「薬剤師さんに医療の事を相談できるのは心強く感じました。」「利用者さんが服薬をうまくできない時や、薬の事等いろいろ相談できる事が判り良かった。」「他のケアマネさんとの交流や同じ悩みがあったことなど知る機会になりました。」等のご意見をいただきました。

