

# 地域への活動風景

## 地区民協 合同勉強会 (7/29 菅原生涯学習市民センターにて)

令和5年度田口山・菅原東・藤阪校区 民生・児童委員協議会合同勉強会に参加させていただきました。民生児童委員の皆様にご協力いただき、地域包括支援センターについての説明と、実際の高齢者虐待の事例をもとに虐待の防止と早期発見についてのお話をさせていただきました。地域の方や民生委員の方の相談がつながったことで虐待の発見と支援が可能になり、本人が望む解決に至りました。

高齢者の認知症であったり、介護する家族が一人で抱えていたり、経済的事情があったり状況は様々ですが、高齢者虐待は誰もが直面するかもしれない問題です。

虐待じゃないかも？間違っていて迷惑をかけるかも？とためらうかもしれませんが、まずはご相談ください。



## 山田池東いきいきサロン (7/12)

アシスト訪問看護ステーションサテライト枚方の理学療法士・村田さんにご協力頂き、フレイル予防講座「老化のもとになっているフレイルを防ぎましょう～コロナ禍で体力が落ちていませんか」をお話頂きました。

皆でフレイルになっていないかをチェックする「イレブンチェック」や「指輪っかテスト」などのほか、全身を動かす運動や、口腔体操など、参加者さん、ボランティアさんと一緒に笑いあり、楽しいひとときでした。



# 2023年「防災の日」藤阪ハイツ総合防災訓練

9月3日(日)、藤阪ハイツにて総合防災訓練が藤阪ハイツ管理組合、自治会、SG藤阪、自主防犯・防災会の4団体共催と消防署立ち合いのもとで開催され、多くの地域住民の方と共に包括も参加させていただきました。

訓練では地震・火災を想定した安否確認、要救助者の救援と応急処置、水消火器を使用した初期消火や消防隊との模擬通報の訓練を行い、災害等発生時に必要な初動対応を実践、確認されていきました。

消防署から「公助」による消火や救助も災害の規模によっては一時的に麻痺することも想定され、その際は住民同士による「共助」が災害支援活動の一翼となります。日常的に地域で防災訓練を行うことに加えて、地域の住民同士の繋がりも深めておくことが大切でその講評が印象的であり、地域コミュニティの重要性を再確認いたしました。



# 包括大潤会だより

# VOL.78



令和5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5年10月1日  
発行責任者 管理者



今年は記録的な真夏日が続き、暑さの影響で農作物も高騰。私たちの食卓にも少しずつ影響がでそうです。散歩をしていても紅葉はまだまだ。お彼岸に咲く彼岸花も朝の最低気温が高く、私の住む家の周りは蕾も出てきていないようです。とはいえ、暦の上ではすっかり秋。これから寒暖差で体調を崩しやすいので、食事や軽い運動、睡眠もしっかりとって体調管理には気を付けて下さいね。



## 各担当からの報告 社会福祉士

ひらかた権利擁護成年後見センターが開所して2年が経過しました。センターには後見に関するご相談が増加しており、世間での関心も高まっているのを実感しています。

成年後見は認知症などで判断能力が不十分になったとき、後見等を受ける方が最後まで安心・安全に生活できるようにする身上保護も含めた生活を法的に支援する制度です。

また判断能力が低下していても任意後見で、あらかじめ支援して欲しい人や内容を決めておくことで将来に備えることもできます。

今後不安を感じる方は制度について知ることから始めてみてはいかがでしょうか？

資料や出前講座など、お気軽に包括までご相談ください。

## 保健師等

例年開催の、経験者ケアマネさん向け予防プラン研修を11/22(水)14時~16時、たまゆらいイベントホールで行う予定です。今回は、栄養士さんを講師に招いて講座を予定しております。是非ご参加宜しくお願い致します。

## 主任ケアマネ

令和5年度の多職種連携研究会議の事務局会議を開催しテーマを検討中です。開催日程が決まりましたら、介護保険事業所、医療機関の方にご案内させていただきますので、ご参加宜しくお願いたします。



## 今後の予定

- 【10月】 7日 すがはらひがし健康フェスタ
- 10日~16日 大阪医専看護学生さん実習
- 11日 山田池東町いきいきサロン 出前講座
- 14日 藤阪校区枚方市総合防災訓練
- 26日 自立支援型地域ケア会議(14:30~15:30)
- 【11月】 12日 田口山校区祭り
- 28日~12月1日 関西医大看護学生さん実習





# 地域包括ケアに向けた取り組み

## 『元気かい！藤阪』 7月25日、9月26日 藤阪公民館

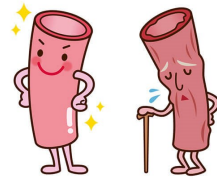
介護予防の取り組みとして、ちびっこ広場（第1・3木曜）と藤阪公園（第2・4木曜）でのひらかた元気くらわんか体操に加え、新たに校区福祉委員会さんを中心に、大人も子供も楽しめるよう「ポッチャ」を取り入れた活動を展開しています。



ポッチャは簡単そうに見えますが、頭も身体も動かせるスポーツです。ポッチャの道具は校区内での貸し出しもOKで、初めて利用の際には校区福祉委員さんや社協さんで審判の協力も戴けるといことですので、ご興味があれば是非一度体験をお勧めします。

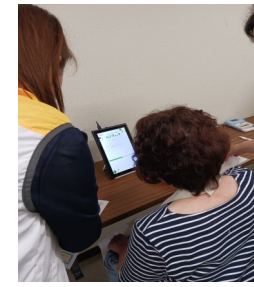
## 『すがはらひがし健康フェスタ』を 10月7日開催します。

コロナ禍で開催できていなかった健康フェスタですが、菅原東校区コミュニティ・社会福祉協議会・公済病院・包括と共催で菅原東小学校体育館にて開催します。当日は公済病院による頸動脈エコーや血管年齢などの測定、包括による握力測定、訪問看護ステーション輝きさんによる健康講座、ノルディックウォーキング体験など盛りだくさん！  
菅原東校区の高齢者の方、是非ご参加をお待ちしております。



## 高齢者の保健事業と介護予防の一体的事業の実施

【田口山校区】6月15日（木）/9月21日（木）



明治安田生命さんにご協力をいただき「いろいろ測定会」を実施。その後栄養アドバイザー萌さんに「まんてん栄養講座」をしていただきました。



【菅原東校区】7月15日（土）/9月22日（金）

枚方公済病院さんのご協力の下、「頸動脈エコー」と「血管年齢測定」を実施。その後「血管は何歳になっても若返る」をテーマに、理学療法士の池田さんに介護予防のミニ講座をしていただきました。



【藤阪校区】8月29日（火）/11月頃「すこやかチェック票」送付予定



すこやかチェック票記入のあと、栄養アドバイザー萌さんのご協力の下、「まんてん栄養講座」をしていただきました。

これらの健康講座や測定をきっかけに、栄養・運動・社会参加の健康長寿のための3つの柱を意識して、出来ることから取り組んで頂ければと思います。

## 待合室懇談会 9月11日（月） 菅原生涯学習市民センターにて開催

「医療法人在宅会 みんなのクリニック」 福田昭医師 山口綾香社会福祉士  
みんなのクリニックは、枚方市を中心に半径16キロのエリアに訪問診療を提供中。慢性疾患、緩和ケア、ガン末期、認知症と幅広く対応されています。

「病気を診るだけでなく患者様の生活を診る事が最も大切だと思っています。」と福田医師より話があり、参加されたケアマネよりたくさんの質問がありました。



## 繋がろうプロジェクト

要介護者の名簿をスプレッドシートで作成し、災害時に備えることに対して、現時点では個人情報の取り扱いから難しい事が分かりました。

事業所間の繋がりを今度どうしていくか検討していきます。プロジェクトチーム員のみなさん、会議開催日程を後日連絡しますので、ご参加よろしくお願いたします。

地域のケアマネジャーさんへ

地域と連携したい事例や、支援に悩む事例等ありましたら、お気軽に地域包括支援センターにご相談ください。

## 自立支援型地域ケア会議（8月24日開催）

・1事例目「コロナ感染後に体力が低下。希望する地域活動が枚方にはない。転居前の市ではもっとあったのに」

デイをお休みされているため、まず再開し体力をつけてモチベーションアップを図ることと、コロナ後の咳が続いていることから食欲低下に注意を、というアドバイスを頂きました。地域にどんな活動があるかについては情報収集していきます。

・2事例目「歩行器なしで歩きたい。家族の関係が悪く自立支援が難しい」

痛みがなく歩けているので「良くなった」と思いがちですが、実際は脊椎に負担をかけ続けているため「歩行器なしの歩行」についてはリハビリ職とよく相談が必要。また、夕食が20時になるのは高齢者には遅いということなど、抽出した課題をきっかけの一つとして介入のタイミングを計り続けては？ というアドバイスをいただきました。



★今年度は地域の薬剤師さんにも声をかけ、今回もご参加いただいています。

★ケアマネさん事例を出してみませんか？連絡お待ちしております！

## 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？

偶数月第4木曜日14時～15時

申し込みは大潤会までお電話ください。