

活動風景

出前講座 ひらかた口腔講座

近畿第一興商の口腔機能指導員さんによる、ひらかた口腔講座の風景です。オーラルフレイルについての講義も聞きながらしっかりと聞かれました。ストレッチや脳トレ効果となる指の運動、パタカラ運動、懐メロを歌いながらの体操など、参加者みなさん笑顔で、楽しかったですと仰っていました。



藤阪校区ひとり暮らしいきいき食事会 (2/24)

訪問看護ステーション輝きさんによる「頭と体の体操」講座の風景です。

ふとしたことに気を取られていると、急に躓いたりして転倒しそうになることが多いですが、日頃からちょっとした動作で脳や筋肉も刺激され、転倒防止に繋がります。

みんなで数を数えながら手足別々の動作をしたりする等の運動を体験。「間違いながらも日頃と違うことをやるのが良い刺激になりますよ。」と講師の先生。皆さん熱心に取り組み、笑い声も多く聞こえていましたよ。



包括大潤会だより

VOL.80

令和6年春



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
発効日 令和6年4月1日

少しずつ春めいて通勤時に歩く道沿いに、サクラソウやムスカリ、クロッカスなど春の草花も咲きはじめ、天気の良い日は何処かへお出かけをしたくなるような気分になります。

新しい年度を迎え医療、介護、障害のトリプル改正もあり、病院や福祉関係機関は対応に追われている日々です。改正があっても混乱が少なく済むように、私達も制度をしっかりと理解してご説明ができるように努めていきたいと思っております。地域包括ケアシステムの実現を目指し、地域の皆様に、ご理解とご支援をお願いすると思っておりますが、宜しくお願いたします。

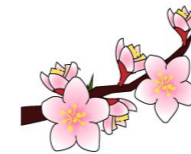


各担当からの報告 社会福祉士

突然の訪問による点検商法が昨年末から市内でも頻回に発生しており、消費生活センターにも相談が寄せられています。

近所での工事の挨拶を装って玄関対応させ、言葉巧みに屋根や床下の点検を提案し、不安を煽りながら高額な工事契約をその場で迫る被害件数の多い悪徳商法の1つです。

来訪時はむやみに点検をさせずにお断り頂くのが一番ですが、断っても勧誘を続ける場合は躊躇せずに警察を呼びましょう。また万が一断り切れずに契約してしまった場合もクーリングオフで被害回復ができる可能性もあるので、すぐに周りに相談しましょう。



今後の予定

【4月】25日 自立支援型地域ケア会議 (14:30~15:30)

【5月】7日 いきいきサロン円通寺 フレイル予防講座 (口腔体操・発声練習)

10日、17日、24日 長尾谷町サロン 理学療法士による元気はつらつ膝痛教室

30日 オレンジカフェ (枚方公済病院にて)

【6月】20日 田口山ひまわり会 理学療法士によるフレイル予防講座

保健師等

『フレイル (虚弱, 老衰, 脆弱) に早く気づき正しく介入 (治療や予防) をすることが大切。』介護予防の定説になっています。参考となる講座を大潤会でも準備中です。お困りの際はお電話を頂ければと思います。

主任ケアマネ

2月26日に多職種連携研究会を枚方公済病院で開催し医療と介護の専門職36名の方にご参加いただきました。今回は「認知症高齢者が住み慣れた地域で生活するために」と題して、認知症初期集中支援チームの活動と枚方公済病院の認知症看護外来について、藤原看護師にご講義いただき、グループに分かれて認知症の支援について意見交換をしました。

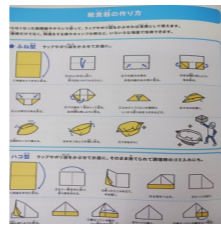
地域包括ケアに向けた取り組み

元気づくり地域づくり会議（第2層協議体）の進捗状況です。

『元気かい！藤阪』 1月22日

コミュニティ役員さんより、地域で防災に取り組む一環として大阪ガス発行「考える防災教室」のリーフレットをご紹介いただきました。ライフラインのない生活を自宅でどう乗り切るか？ 分かりやすいイラストになっています。ご興味のある方はリーフレットを分けてもらえますので、大潤会までご連絡ください。

徐々に地域活動が再開されていますが、自粛していた数年のブランクは大きく必要な段取りがうまくできなかつたり、会員さんが高齢となり会場まで出て来れなくなり対応が難しい・・・といった意見が上がりました。



2ヶ所の公園での体操は継続しています。春になりましたので、運動のきっかけとしてぜひご参加お待ちしております。

自立支援型地域ケア会議 (2月22日開催)

今回も「より良い自立支援とは？」を地域のケアマネ、介護保険事業者、薬剤師、リハビリ職、市役所、包括の職員で、事例を通じて話し合いました。

☆ 1事例目

本人の身体能力は比較的高いが、慢性的な頭痛やめまいの訴えがあり自宅に閉じこもりがちになり、うつ症状がある事例。専門職よりご家族に疾患の理解を図っていただき、身体的な問題はないので本人に調理を手伝ってもらえるような声かけをし、役割を持っていただくことで意欲的になっていただけるとは、と助言がありました。



☆ 2事例目

1年前に夫が亡くなり気持ちの落ち込みがあるが、以前のような生活を送りたい方の事例。地域のサロンへの参加を再開するために、目的地までの移動についてアセスメントや評価をして必要な歩行補助具を提案してみても、また食欲の低下があったので具体的に今どのくらいの量を食べているのかを確認してみても、と助言がありました。

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。

第12圏域事業所連絡会 令和6年1月17日 菅原生涯学習市民センターにて開催

～ハザードマップからわかる第12圏域における備えと特性について～



枚方市が発行している防災ガイド、ハザードマップをもとに枚方市の危機管理部危機管理対策推進課の中原さんを講師にお招きし、第12圏域における災害の特性と日頃からの備えについて講義頂きました。

洪水・土砂災害のハザードマップから見る第12圏域の特性では穂谷川の洪水発生時には3m以上の浸水深となるエリアが藤阪校区を中心にみられ、また土砂災害では地すべりなどが、山手や高台の多い菅原東・田口山校区を中心にみられ、災害発生リスクは存在しています。災害の備えとして日頃の備蓄品準備や避難場所の確認も大切ですが、同様にハザードマップから自身が住んでいる所にどのような災害リスクがあるかを知っておくことも避難先やルートなどを判断するうえで重要とのことでした。

また避難の判断となる災害情報の収集方法については市の防災無線や公式LINE以外にもスマホを持たない高齢者向けの自動音声配信電話事業（固定電話向け）など、日常的に高齢者に携わる介護保険事業所でも案内、活用できる資源の紹介もありました。

講座後は事業所からの質疑もあり、災害リスクと発生時の対応について皆様の関心の高さが伺えました。



認知症オレンジカフェ

めえちゃん



枚方公済病院にご協力いただき、「認知症オレンジカフェめえちゃん」を年4回（5月、8月、11月、2月）スタートします。

羊のイメージは十二支の8番目で群れを作って生活することから「平穏な家庭」、穏やかな性格から「平和のシンボル」とされています。そこでカフェの屋号を「めえちゃん」とし、参加される皆さんと和やかな時間を共有したいと考えています。

初回は5月30日の午後14時～15時、枚方公済病院2号館セミナールーム1にて開催。

内容は笑いヨガを体験し、その後お茶を飲みながら情報交換等を行います。（ミニ講座を順次企画）

参加費用は一人100円、定員は先着30名です。

認知症オレンジカフェとは

認知症のことや物忘れ等が気になりはじめたご本人やご家族、の地域住民、専門職等、地域の誰もが気軽に集い、楽しく過ごしながら仲間づくりや情報交換などをする地域の拠点です。

