

地域の活動風景

田口山



5月7日 円通寺サロンにて、近畿第一興商さん講師の下、ひらかた口腔講座を行いました。口腔機能の衰えや、誤嚥性肺炎予防の為、パタカラ体操や頭の体操を、皆さんで楽しく行いました♪



菅原東



5月24日 いきいきサロンが開催され、市内のよさこいグループ「華笑舞」さんによる、よさこいの舞いが披露されました。途中、参加者の皆様にも舞いで使用する手作りのよさこい鳴子が配布され、音楽と舞いに合わせて打つことで、一緒によさこいに参加されました。あっという間に予定していた7曲は終了しましたが、熱気も冷めやまないひとときを皆様と過ごさせて頂きました。



膝痛教室



藤阪校区で5月10日（長尾谷町自治会館）、5月17日、24日（藤阪ハイツ管理センター）に、3回シリーズの膝痛教室を開催しました。

向山病院理学療法士の佐藤忠輝先生を講師に迎え、膝のしくみや、膝周囲のほぐし方、ストレッチ、筋力トレーニングを教えていただきました。

参加者の皆さんは、熱心に話を聞かれ、膝のマッサージや、運動を家でも継続された方は、痛みが楽になったと喜ばれていました。



包括大潤会だより

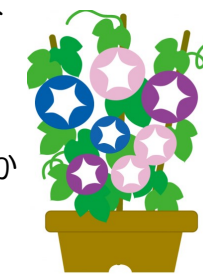
VOL.81

令和6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6年7月1日
発行責任者 管理者



やっと春が来たと思ったら、暑い日が続き、気が付けば梅雨入りのようです。1日の気温や気圧の差が大きく、様々な症状を引き起こす「気象病」という言葉を耳にすることも多くなってきました。

気象病はストレスや疲れ、睡眠不足など不規則な生活習慣から自立神経の乱れを助長することがあるそうです。「早寝早起き、3食しっかり食べ、活動する」日々の生活習慣も大事なんですね。



各担当からの報告 社会福祉士

2月に「高齢者虐待介入ネットワーク会議」を行いました。実際の虐待事例をもとにケアマネ・ヘルパー・包括・市役所で意見交換をしました。アザを発見するなど虐待疑いがあっても本人が通報を拒否したり、通報することで家族との関係性が崩れないか？ ためらう、という意見もありました。介護者自身が病気など生きづらさを抱え、互いに精一杯という状況でSOSを出せず、支援者自身も抱え込むことでやがて大きな事件となる可能性があります。令和6年4月改正で高齢者虐待防止推進が全介護サービスに義務づけられました。「虐待はどこでも起こり得るもの」という視点を各事業所内で共有し、早目のご相談をよろしくお願いします。

保健師等

「運動」「栄養」「参加」がフレイル予防の3つの柱です。健康寿命を延ばすため、ご自身の生活を少し見直してみてください。順次、各校区でフレイル予防講座の開催を予定しております。

主任ケアマネ

5月は中村病院の高橋院長にご協力を頂き、包括パナソニックエイジフリーとの共催にて介護事業者向けに「糖尿病について」の研修会を開催し、多くの事業者さんにご参加頂きました。今年度も法定外研修、待合懇談会の開催も企画しておりますので、ご参加をよろしくお願いいたします。

今後の予定

- 【7月】 9日 いきいきサロン希望ヶ丘（ヤクルト健康教室）
18日 藤阪藤友会 理学療法士によるフレイル予防講座
26日 いきいきサロン菅原東 フレイル予防講座（口腔体操・発声練習）
- 【8月】 1日 オレンジカフェめえちゃん（枚方公済病院にて）
18日 法定外研修「心不全」（枚方公済病院にて ケアマネジャー対象）
22日 自立支援型地域ケア会議
- 【9月】 28日 田口山校区福祉のまちづくり計画 進行管理委員会

地域包括ケアに向けた取り組み

『元気かい！藤阪』

第1層協議体で話題にあがっている「イスプロジェクト」の経過を報告させて頂いています。元気かい！藤阪でも賛同されるお声が多く、「何気に椅子を置くのではなく、枚方市も後援している事が解るように、ステッカーを作って貼ってみては」とか、「早速、事業所前に椅子を置いてみました」と、街かどデイハウス愛逢さんや、デイサービス樹楽の輪さんの声も頂いています。小さな取り組みの輪が広がっていけるよう、皆さんも出来る範囲でのご協力を宜しくお願い致します。



元気かい！藤阪で、たびたび話題に上がる「認知症」について、認知症が気になり始めた方やご家族に対して、12圏域内で新たにオレンジカフェの企画開催へと繋がっていきました。（オレンジカフェについては、同紙面上に記載）

会議内では、各諸団体から活動報告を頂くのですが、情報交換も活発です。日々の交流や活動が介護予防に繋がっているのが、よく伝わってきます。

『福祉のまちづくり・元気づくり・地域づくり計画』

6月8日、田口山校区にてコロナ禍で活動が縮小していた「福祉のまちづくり計画」の進行管理委員会が開催されました。校区コミュニティ・福祉委員の役員、各自治会長、民生委員に地域の介護保険事業者の代表を加えて、第4期計画についての意見交換が行われました。計画は従来の「挨拶・声掛け運動の推進」、「安心・安全のまちづくり」を元にコロナ禍を超えて再度、強いつながりをつくり、活動を活かし合えるまちづくりを進めていく策定ポイントを確認いたしました。

意見交換では校区福祉委員長の多田様より「まずは実際にできる取り組みから実践してみてはどうか？」とのご意見から、会議終了後に校区内の幼稚園、小中学校周辺の危険個所の確認も兼ねて校区内の美化活動を行うことが提案され、次回の会議後から開始する運びとなりました。



自立支援型地域ケア会議

今回も「より良い自立支援とは？」について、事例を通じ多職種間で話し合いました。

1事例目：BMI40オーバーで栄養士派遣指導事業利用中の方。欠食や間食が多く、糖尿もありよく噛んでゆっくり食べることで血糖値の上昇を抑えては？ また、普通に歩くだけでも膝に負担がかかるため、座位でできる運動の提案をしてみても？ とアドバイスがありました。

2事例目：デイケアと福祉用具を利用し、一人暮らしをされている方。背骨の骨折後は体幹バランスがとりづらくなります。転倒しないよう環境や動作を確認し、骨粗鬆症防止のため乳製品や納豆をとり、日光に当たり骨を強くしましょうとアドバイスがありました。また、処方されている湿布（ロコアテープ）は痛み止め成分が強いため、1日2枚以上使用しないよう注意が必要、と出席者一同あまり知らなかった情報を薬剤師さんよりいただきました。

介護保険事業所の皆様、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30分～15時30分 申し込みは大潤会までお電話ください。

「認知症ケアパス」をご存じですか？



認知症は脳の病気です。認知症になると記憶力や判断力が衰えます。これが認知症という病気の本質なので「中核症状」と言われます。また、中核症状のために周囲とうまく適応できなくなったり、心身が衰えたり、不安になることによって、妄想や幻覚などの症状が出ることもあり、これを「行動・心理症状」と言います。行動・心理症状は、適切な治療や周囲のサポートによって認知症の人が感じている精神的なストレスや不安などを取り除き、症状の緩和や改善が期待できます。

この冊子には認知症の症状や、早期発見のためにチェックリスト、認知症を予防するために生活習慣、認知症の症状と支援体制（認知症ケアパス）について記載されています。

2025年には65歳以上の認知症患者数は700万人、5人に1人が認知症患者と推計されています。認知症の初期の方、家族、また地域の方にも認知症について関心を持って頂ければと思います。この冊子は包括大潤会にございますが、取りに来られる際はお電話頂ければ助かります。（確保している部数が無くなると、市役所に発注をする為お時間を頂く場合があります。）

認知症サポーター養成講座 認知症に対しての正しい知識と具体的な対応方法

などを学ぶ講座を、地域や職場、学校などで開催し、認知症の人と家族を温かく見守るサポーターを養成する出前講座をさせていただきます。



オレンジカフェ

めえちゃん



5月30日に第1回のオレンジカフェめえちゃんを開催し、13名の方にご参加いただきました。初回は笑いヨガをしました。皆さん一日何回笑いますか？笑いヨガで沢山笑い、身体を動かしました。その後お茶を飲みながら、介護体験や健康相談などグループに分かれてお話しました。

第2回は8月1日（木）14時～15時。枚方公済病院2号館セミナールームで開催します。前半のミニ講座は簡単な体操、後半は茶話会を企画しています。

8月から定員は20名。事前予約制にさせていただきます。7月16日～26日（月～金の9時～17時）に枚方市地域包括支援センター大潤会（072-857-0330）まで連絡をお願いいたします。



オレンジカフェとは

認知症の事や物忘れが気になり始めたご本人やご家族、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等をする地域の拠点の事です。