

地域への活動風景

★希望ヶ丘いきいきサロン（7月9日）

千成ヤクルトさんより講師を招き、より良い睡眠のための健康講座をしていただきました。生活習慣の乱れ、不規則な生活、ストレスは不眠の原因になります。リラックスして安眠するために、カフェイン飲料は夕食後はやめる、食事は睡眠の2時間前まで、お風呂はぬるめの38~40度で20分くらいが良いそうです。



★ポピュレーションアプローチ（7月18日藤友会）

リハテック訪問看護ステーションサテライト藤阪さんより講師を招き、フレイル予防講座をしていただきました。フレイルになるとどうなるか、入院すると環境の変化についていけずストレスや、感情のコントロールが出来なくなること等、具体的に説明していただき、皆さん「そうだなあ…」と頷きながら聞いておられました。



★ポピュレーションアプローチ（7月26日菅原東）

第一興商さんより講師を招き、ひらかた口腔講座をしていただきました。歌に合わせて指体操をしたり、身体を動かしたり、皆さん楽しんで参加されていました。



SOSキーホルダー 周知活動



8月26日 藤阪ハイツ自主防犯・防災会主催の救命講習に参加させていただきました。その際に、SOSキーホルダー申請コーナーを設置。希望者へ申請用紙を持ち帰っていただき、申請依頼のあった方へは、後日キーホルダーを配布しました。

このキーホルダーには緊急連絡先が入っています。
右上の番号が市役所に登録されます。
申し込みは地域包括支援センターや市役所でできます。



包括大潤会だより

VOL.82

令和6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6年10月1日
発行責任者 管理者



日ごとに日暮れも早まり、夕方は少しずつ涼しい風も吹いて秋めいてきましたね。この夏は酷暑や地震、台風、線状降水帯の発生など色々な気象変動から、米不足や日々の食料品も高騰し、自然環境が私達の生活に直結していることを、まざまざと思い知らされます。秋は「食欲の秋」。自然の恵みに感謝して、旬の食べ物を沢山食べて、エネルギーを補充し健康を維持していきましょう！



各担当からの報告 社会福祉士

大阪府警安まちメールより特殊詐欺被害情報
・警察官をかたる男より「あなた名義のクレジットカードが使われているので、今から言う電話番号に電話してほしい」
・実在の百貨店より「あなたのカードで腕時計を購入した外国人がいるので住所氏名を確認したい」など、実在の行政機関や会社を名乗る不審電話が度々発生しています。言葉巧みにATMに誘導される可能性大！ 不審電話があればいったん切り、警察や包括に相談しましょう！ 直近の被害情報は事務所入り口に掲示しています。来られた際はぜひご覧ください。



主任ケアマネ

8月16日に枚方公済病院の協力を得て、心疾患に関する病態、支援について、ケアマネを対象に資質向上研修を開催しました。秋以降も研修、懇談会を企画しており、10月10日の待合室懇談会では初の歯科医との開催、10月24日の事業所連絡会では12圏域内の枚方市民生委員、児童委員の皆様との相互理解を目的とした合同勉強会も企画しております。奮ってご参加ください。

保健師等

毎年恒例のケアマネ対象の、介護予防ケアマネジメント研修を11月20日14時~16時たまゆらイベントホールで行う予定です。今回は口腔フレイルに着目し、歯科の先生を講師に招き、講座や、グループワークを予定しております。ご参加よろしくお願いたします。

今後の予定

- 【10月】 10日 待合室懇談会「藤阪てらしま歯科」
- 24日 事業所連絡会（地域の民生児童委員さんとの連携について）
自立支援型地域ケア会議
- 27日 藤阪苑自治会 出前講座（藤阪公民館にて）
- 【11月】 7日 めえちゃんカフェ（枚方公済病院にて）
- 13日 山田池東町いきいきサロン「最強の防犯講座」はなまるレンタルの出前講座
- 【12月 16日~19日 関西医大看護学生実習

地域包括ケアに向けた取り組み

『元気かい！藤阪』 6月25日 藤阪公民館

今年度より3ヶ月に1回の本会議開催となりました。

新メンバーとして松徳会居宅介護支援事業所さん、ヘルパーステーション

ほけっとさんに参加していただいています。

校区内の取り組みとして、街かどデイハウス藤阪愛逢さんが「いすプロジェクト」に賛同され、

敷地内に椅子を設置されています。

また、6月から長尾谷町の「わくわくサロン」さんと、

街角デイハウス藤阪愛逢さんで「ひらかたポイント」の

付与が開始されました。どなたでもご参加OKなので、

友達づくり健康づくりとして足を運ばれては

いかがでしょうか。



自立支援型地域ケア会議 (6月27日、8月22日開催)

包括大潤会では、6月から検討事例を2事例から1事例にし、要支援だけではなく要介護も含め、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「より良い自立支援とは？」について話し合いました。

☆ 6/27 (要介護の事例)

本人は認知症、低栄養で薬も飲んでいない。介護者も認知面が怪しく、今後、介護力が望めない事が予測される事例。助言者から、食事は基本なので、食事のアセスメントが必要。下肢筋力維持の為にデイの回数を増やすよりも、利用の継続を目指す事。痛み止めと認知症の薬のシートが似ており、薬カレンダーの活用。子供ら家族とエンディングノートや認知症ケアパスなどのツールを用いて、人生会議について話し合う機会を持つ事の提案など助言がありました。



☆ 8/27 (要支援の事例)

低栄養状態で、歩行も不安定。好き嫌いや食物アレルギーもあり、少しの食事に時間もかかっている。家族は歩行状態が良くなるよう自主トレに積極的な事例。助言者からは食事を摂らないと運動することで過負荷になってしまう。リハビリは焦らず、まずは日常生活での移動を安定させるために、栄養面へのアプローチを優先しては。お粥に無味無臭のマクトンパウダー(体内で速やかにエネルギーに変わる油脂MCTを粉末にしたもの)を取り入れては等、助言がありました。

医療機関、介護保険事業者の皆様、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。

今年度は10月、2月の第4木曜日14時～15時の予定。申し込みは大潤会までお電話ください。

居宅介護支援特定事業所 連絡会 (7月16日開催)

第12圏域の連絡会は7事業所(8名)のメンバーで活動し、包括も参加させて頂いております。7月は「認知症からケアマネ・家族に対して、昼夜を問わず電話を掛けてこられる」事例を共有し、検討しました。本人から頻回の電話で友人からも着信拒否され、担当ケアマネは極力、対応されるも緊急でない内容で時間を問わずに何度も電話され、どこまで対応すればよいのかと困られていました。

メンバーより、昼夜、勤務、休日を問わず、親身に対応されていることを理解しつつ、ケアマネとしての立ち位置からサービス事業や関係機関と現状を共有しながら対応策を検討の上で協働し、また一人で抱え込まないように無理なくできる範囲で対応していくなどの提案がありました。

法定外研修(8月16日開催)

ケアマネ向けの資質向上を目的とした法定外研修を第11・12圏域共同で開催しました。

今回は「疾患別におけるケアマネジメントの展開について」を題材に高齢者の罹患率が3割を超える心不全等の心疾患をテーマに枚方公済病院より慢性心不全看護認定看護師の原谷看護師から心不全患者の特徴、セルフケア支援、公済病院独自の取り組みであるレインボー手帳の活用について事例を踏まえて講義頂きました。

講義後、グループワークではケアマネが担当されている心疾患の高齢者支援で工夫している事、対応に難しさを感じている内容を共有し、心疾患に対する理解と対応力の向上について活発な意見交換が展開され、発表を通じて参加者一同で共有しました。



オレンジカフェ

めえちゃん



8月1日に第2回のオレンジカフェめえちゃんを開催し、16名の方にご参加いただきました。今回は枚方公済病院の藤村作業療法士に手指の体操指導をしていただき、風船バレーを皆さんと楽しみました。その後にお茶を飲みながら、介護体験や健康相談などグループに分かれてお話ししました。

第3回は11月7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と福祉用具の紹介、後半は茶話会を企画しています。

8月から定員は20名。事前予約制にしています。

受付は10月15日～10月25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。