

# 寝屋川市 第六中学校区 地域包括支援センター

## 通信

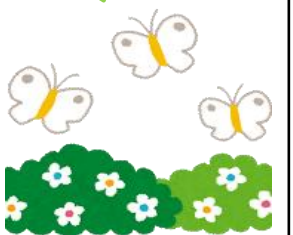
電話

072-800-6237

住所

境橋町28番  
30号  
マンション西尾  
102号

電話でも来所でもお気軽にご相談ください。



## 『認知症基本法』から生まれる 認知症の人たちが安心できる暮らしについて

令和6年1月1日に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」という法律が施行されました。この法律の目的は、認知症の人を含めた国民一人一人がその個性と能力を十分に発揮し、相互に人格と個性を尊重しつつ支え合いながら共生する活力ある社会（「共生社会」）の実現を推進するものです。認知症の人が尊厳を保持しつつ希望を持って暮らすことができるよう基本理念の中には、「①全ての認知症の人が、基本的人権を享有する個人として、自らの意思によって日常生活及び社会生活を営むことができる。②国民が共生社会の実現を推進するために必要な認知症に関する正しい知識及び認知症の人に関する正しい理解を深めることができる。」というような国民全員が意識し取り組むことができるような文言もあれば、個人的に興味深いと感じた次のような文言もありました。



一つは、第七条の「公共交通事業者等、金融機関、小売業者その他の日常生活及び社会生活を営む基盤となるサービスを提供する事業者は、国及び地方公共団体が実施する認知症施策に協力するとともに、そのサービスを提供するに当たっては、その事業の遂行に支障のない範囲内において、認知症の人に対し必要かつ合理的な配慮をするように努めなければならない。」というもので、二つめは、第十四条の「(略)学校教育及び社会教育における認知症に関する教育の推進、認知症の人に関する正しい理解を深めるための運動の展開その他の必要な施策を講ずるものとする。」というものです。

これまで認知症のことに関心を持つのは、その機会のある高齢者等その家族、福祉に携わる人たちが中心となっていました。これにより、教育を受ける子どもたちや認知症の人を含むすべての人の生活基盤となるスーパーや銀行、その他多くの地域で働く企業の方にも、認知症の理解を促進していくこととなり。より多くの方々の理解が進むことにより、認知症になっても安心して暮らしていくことのできる社会の実現も叶うと前向きな気持ちになりました。地域包括支援センターとしても、共生社会の実現に向け引き続きできる役割を發揮していきたいです。(槌)

### 『認知症カフェ』を知っていますか？

認知症カフェは厚生労働省などが主導する平成27年に策定された「認知症施策推進総合戦略」(新オレンジプラン)の中で推進される「7つの柱」の施策のうちのひとつです。新オレンジプランという施策の名前に由来して、認知症カフェは別名「オレンジカフェ」とも呼ばれています。

認知症カフェは認知症の人を中心とした関係者がお互いを理解し、介護者の負担軽減を図ることを目的としています。全国で運営されている認知症カフェの多くは、認知症の人やその家族、医療や介護の専門職、地域の人など、誰もが気軽に参加できる「集いの場」として、活動の内容は様々ですが、認知症の人やその家族同士が情報交換するだけでなく、医療や介護の専門職に相談ができ、地域の人との交流の場となっています。

東北エリアでは現在3か所の認知症カフェが運営されています。ご興味のある方は、お気軽にお立ち寄りください。(望月)

「オレンジカフェ 奏(かなで)の会」	「オレンジカフェ 和み(なごみ)」
<p><b>場所</b> NPO法人さつきの里 寝屋川市美井元町27番1号</p> <p><b>メナール香里園101号室</b></p> <p><b>日程</b> 隔週日曜日(コロナ禍で中止していましたが4月頃から再開予定)</p> <p><b>内容</b> ワークショップをメインとした活動をしており、今後も様々なイベントを企画しています。「費用」材料費等</p> <p><b>場所</b> リハビリフィットネス FULLEIFE 寝屋川市成田西町1番29号</p> <p><b>日程</b> 毎月第4水曜日 午後2〜3時</p> <p><b>内容</b> コグニサイズという認知症予防運動を行い、身体機能と認知機能の維持・向上を図ります。「費用」300円</p>	<p><b>場所</b> FMCグループホーム 香里園 寝屋川市美井元町19番5号</p> <p><b>日程</b> 毎月第2水曜日 午後2〜4時</p> <p><b>内容</b> 地域の交流の場を目指し 体操や相談業務など様々なことをしています。「費用」無料</p>

## 春 新しい季節へ向けての健康管理

春が訪れるとともに、私たちの生活も変化し始めます。温かい日差しや新緑の葉々に包まれる中、健康を維持するために注意すべきポイントがいくつかあります。

まず、春は花粉症の季節です。花粉症は鼻づまりやくしゃみなどの症状を引き起こし、日常生活に影響を与えることがあります。外出時はマスクを着用し、帰宅後は家の外で花粉を払い室内に花粉を持ちこまないようにしたり、洗髪したりすることで花粉の付着を防ぎましょう。

また、春は気温の変化が激しい季節でもあります。朝晩の寒暖差により体調を崩しやすいことがありますが、適切な服装や室温管理を心がけましょう。特に体調が優れない方は、体を冷やさないように注意が必要です。

さらに、春は新しい生活習慣を始める絶好の機会でもあります。積極的な運動やバランスの取れた食事は、健康的な生活を送るために欠かせません。近隣の公園で体操やウォーキングをしたり、旬の野菜や果物を取り入れた食事を心がけましょう。

最後に、心の健康も忘れずにケアすることが重要です。春は新たな始まりや希望に満ちた季節でもあります。ストレスや不安も抱えることがあります。リラクゼーションの時間を作ったり、趣味に没頭することで心のバランスを保ちましょう。

春の訪れは新たな活力や希望を与えてくれますが、健康管理にも注意が必要です。これらのポイントに留意して、心身ともに健やかな春を迎えましょう。(岡村)

## 相談件数報告

新規相談件数  
(※継続支援は除く)

12月	39件
1月	51件
2月	36件

お困りの事がございましたら、『地域の高齢者のよろづ相談窓口』である、私たち地域包括支援センターへ是非ご相談下さい



# 東北圏域ケアマネジャー管理者の会 味くら坂の会



↑ケアマネジャーさんが主体となった事例検討会を実施。

毎月、ケアマネジャー管理者と地域包括の主任ケアマネジャー主体で「味くら坂の会」を運営してケアマネジャー・包括の資質向上を図っています。

昨年12月は、圏域内にある小松病院にあるデイサービスで、新しい取組みで「トルト」と言うスマホで歩行動画を撮るだけで、人工知能AIが利用者の歩行や転倒リスクの点数で評価をするシステムを導入されたというアナウンスがありました。内容としては、転倒に関する「速度」「リズム」「ふらつき」「左右差」の4つの項目を撮影した動画を人工知能AIが瞬時に分析し、その方に合ったおすすめのトレーニング内容が出てくるという画期的で見える化できるシステムでした。

1月には、ケアマネジャーの事業所が、質の高いケアマネジメントを実施している事業所を評価するための加算の一環で、事例検討会を実施しました。保健所職員の方々にもお越しいただき、総勢24名集まり「介護サービ

スを拒否される利用者様の対応について」のタイトルで、飲酒を継続する状況下に対する支援方法を保健所の専門的意見をいただいたり、ケアマネジャーからの体験を通じて、支援のあり方を専門職として話し合いをしました。



この事例を通じて、①医療と介護の連携の必要性の確認②本人の意思・思いを尊重しながら支援する③本人とのコミュニケーションをしっかりと取り取る等の共通認識が見えてきて、ケアマネジャーや地域包括支援センターの資質向上が図れ、日々の顔の見える関係作りや専門機関との連携の重要性を感じました。

今後も、このような事例検討会を実施して資質向上を図っていききたいと思えます。(山田)



## 認知症への理解を深めてみませんか？

全国の高齢者数が増えると同時に、認知症のある高齢者数も必然的に増えてきており、今では65歳以上の5人に1人、85歳以上の3人に1人は認知症やその症状に近い状態と言われています。

皆さんの周りに65歳以上の方は何人おられますか？認知症は珍しい病気ではなく、誰もがなりうる身近な病気の一つです。だからこそ、認知症のことを知り、正しい知識と理解をもつて生活を送ることが大切です。そういった方々が増えていくことで認知症になっても優しい社会が実現してきます。

そのような認知症の人や家族の応援者こと「認知症サポーター」を育成する事業を寝屋川市でも推進しています。来月、東北圏域内にある介護施設にて、認知症サポーター養成講座を実施予定です。是非お申し込みください。(榎)

日時：5月13日(月) 14時～15時30分  
 場所：社会福祉法人 百丈山 合掌会 合掌荘(サンサーラ内)  
 住所：成田東が丘28番7号  
 申込：072-833-0008  
 担当：金澤 大谷

## ～転ばない体づくりのために～ 両足もちあげ運動

腹筋は上下に大きく分けると、寝転んだ姿勢で上体を起こす動作は上部の腹筋を鍛える運動になります。「椅子に座りながらできる運動」で下腹部の腹筋を鍛えていきませんか？

- ① 姿勢を正し椅子に座ります。
- ② 両手で椅子のふちを持ち、両足を胸へ近づけます。

《おこなう際のポイント！》

- ・安定した椅子でおこないましょう。
- ・両足が上がらない方は、片足ずつやってみましょう。
- ・上体の姿勢は維持したまま、反動を付けず、4カウントでゆっくり上げ、4カウントでゆっくり下ろす意識でおこないましょう。



## いつまでもお元気で教室♪

内容：健康のための体操とクイズ

日時：毎週月曜日 (※)

14時～15時30分ぐらい

場所：中央高齢者福祉センター 旧館大広間

申し込み不要・お気軽にご参加下さい♪

お問合せ先 ☎072-800-6237

(※)令和5年12月までは第2・4月曜開催でしたが、令和6年1月から毎週開催になっています。

## 新聞記事の内容募集！

この通信に、「自分の地域のコレを取り上げてほしい！」「寝屋川市の高齢者福祉のこんなことについて知りたい！」その他、「〇〇について掲載してほしい！」等のご意見ありましたら、ぜひ、お聞かせください。



## ☆出前講座募集中☆

地域包括職員が講座等をさせていただきます！

介護保険、健康について、認知症、楽しい体操などなど…

「こんなことお願いしたいな。」という

ご要望があれば出張いたします！

ご連絡お待ちしております！

第六中学校区地域包括支援センター

住所：境橋町28番30号

マンション西尾102号

電話：072-800-6237

