

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号室

『人生会議』はじめてみませんか？

皆さまは、「人生会議」をご存じでしょうか？



一般的には、もしものときの為に、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取り組みを「人生会議（アドバンス・ケア・プランニング：ACP）」といいます。最近ではドラマで木梨憲武さんと奈緒さん主演で《春になったら》というドラマが放送されたり、映画や動画サイトなどにも厚生労働省や各自治体で作った映像が多数見受けられたりするので、ご覧になられた方も多いのではないのでしょうか。一方で人生会議の話をすると「死ぬときの話なんて縁起の悪い話だ」といわれることもありますが、それは違います。人生会議は、自分自身の意思を明確にし、家族や医療・介護従事者に伝えておくことで、自分自身の希望を尊重し、自分が望む医療ケアを受けることができます。

いの話しせんといて。」とか「私にはまだ関係ない。」などネガティブな反応をされる方もいらっしゃるのも事実です。

では、なぜ人生会議が必要なのでしょう。私たちはいつか必ず終わりを迎えます。しかし、その過程でどのような医療・介護ケアを受けたいかについては、個人の価値観や状況に大きく関係します。人生会議を行うことで、自分自身の意思を明確にし、家族や医療・介護従事者に伝えておくことができます。これにより以下のようなメリットが得られます。

①自分の希望を尊重…自分が望む医療ケアを受けることができます。
②家族の負担軽減…自分の意思が明確になることで、家族が決断に迷うことが少なくなります。
③医療・介護従事者との協力…医療・介護チームが希望に添ったケアを提供しやすくなります。

でも、人生会議をどうやって始めたらいいか解らないという方もいらっしゃると思います。人生会議を始めるのは難しいことではありません。まずは家族や信頼できる友人などと話し合ってみてください。

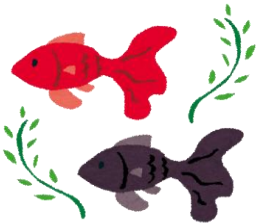


相談件数報告

新規相談件数

(※継続支援は除く)

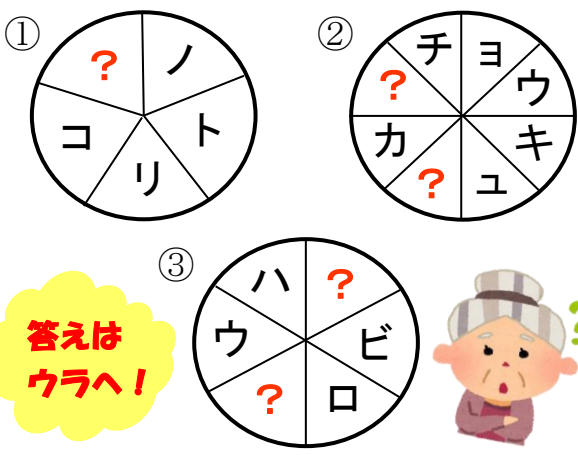
月	3月	4月	5月
件数	47件	57件	43件



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。

脳トレクイズ

「？」に文字を入れ、時計回りに一周して単語を作ってみましょう。 ※ヒントは「鳥」です。



答えは
コウヘ！



高齢者の虐待を防ぐために

行きたい」とか「昔埋めたタイムカプセルを開きたい」や「学生時代にケンカ別れた友達と仲直りしたい」など書かれています。ですから内容はなんでもいいんです。なにを大切にして、どう生きるか。元気なときからこそ、「こうして欲しい！」と伝えてみませんか。寝屋川市でも、地域のサロンに出向き人生会議についてお話をさせて頂いたり、寸劇をしたり、楽しく解りやすく「人生会議」を伝えられるような取り組みを始めています。



(岡村)

退院前の準備あれこれ



自分自身や家族が入院し、無事に治療を終えたはいいが、果たして家でこれまで通りの生活ができるだろうか？もしかしたらベッドがいくつも？杖がいるかも？と慌てて購入される方をお見受けします。大急ぎならそれも一つの手段かもしれませんが、介護保険の申請をし、認定を受けることで、介護に関する用品（福祉用具）の多くは、レンタルまたは購入することが可能です。（認定が下りるよりも前に利用する手段についてもご検討いただけます。）

また、玄関上がり框やトイレの立ち上がり時などに手すりが必要な場合にも、置き型の手すりをレンタルするという手段以外に、介護保険では住宅改修工事も認められた内容で20万円を限度に1/3割の自己負担で施工が可能です。ただ、注意点として、もう既に工事をおこなった後のものに対しては支給されないのをご注意ください。

入院や急な体調の変化に備え、前述したことを少し覚えておいていただくと、いざという時に役に立つかもしれません。「こういう場合で利用できるのかな？」と少しでも疑問に思われましたら、地域包括支援センターまでご相談ください。（槌）



人は誰もが一人の人として尊重される権利を持っています。高齢になると、身体機能や理解力が低下すること、時にはその大切な権利が守られない場面が発生します。

特殊詐欺などの犯罪行為はまさしくそうですが、虐待もまた権利が侵害されている状況に陥っていると言えます。ただ、虐待の場合は、犯罪と決めつけられるものではなく、虐待行為には、それに至る背景が存



例えば、介護者の心身の健康状態や抱える介護負担によるストレス、経済的困窮、介護に関する知識不足などが上げられます。

虐待をおこなった行為そのものは、認められるものではありませんが、そういった背景をできる限り取り払うことができるよう必要な制度への利用へ繋いだり、抱える課題を解消するための方法を一緒に考えることが重要になります。また、あらかじめそのような事態にならないよう予防の観点から、早

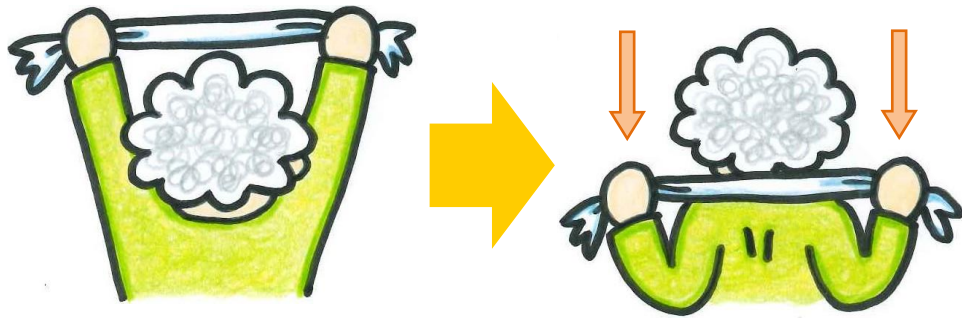
め早めに誰か相談できる相手を作っておいたり、地域との繋がりを持つておくことで大きな問題になることを防ぐこともできるでしょう。

高齢者の虐待に関する相談窓口は、私たち地域包括支援センターです。「家族の介護の仕方がわからずイライラする」「つい怒鳴って怖がらせてしまった」「手を挙げて後悔している」「大きな声が近所から聞こえて心配だ。」等、ありましたらご連絡ください。一緒に考えませんか？（槌）



～健康的な体づくりのために～ 肩こり解消 体操

肩の筋力や柔軟性を高めることで、肩こりやそれに伴う頭痛を予防できます。肩こりにお悩みの方は実践してみましょう。



①両手に握ったタオルをできるだけ上に伸ばす。

②タオルを上から首の後ろに下ろし、肩甲骨がひっつくような意識でひじを引く。

《おこなう際のポイント》

- ・肩幅より少し広めにタオルをにぎりましょう。
- ・息は、引く時に吸い、戻す時に吐くよう意識してください。
- ・動作はゆっくり、「1セット目標10回」でやってみましょう。

東北圏域ケアマネジャー 管理者の会 咲くら坂の会

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「咲くら坂の会」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。

令和6年1月1日に石川県能登半島で最大震度7の揺れを観測する大地震が発生し甚大な被害が発生しました。新年度に入り4月は、



ンティアとして行かれた報告をしていただきました。同じ職種の目線でお話していただき、一番は断水による「水」「トイレ」に困ったとのことでした。又、住民の方や被災された施設の声は、「ボランティアは期限があるが、私たちはずっと」「いつまで続くのか」の自問自答、衛生管理の限界の中、出口が見えない虚無感に苛まれているとの切実なお話を聞きました。

被害に遭われた皆様によりお見舞い申し上げます。一日も早い復旧・復興を衷心よりお祈り申し上げます。とともに、被災地支援・復旧に全力を尽くされている関係者の皆様へ深く感謝申し上げます。

者の皆様へ深く感謝申し上げます。

5月は、
寝屋川市
立中央高
齢者福祉
センター
で行われている市
高齢介護室主催のプロジェクト「おもろいまちねやがわ」の取組を視察しました。

普段、畑活動をしているようですが、それ以外にも、脳トレや体操、手話歌と一緒に歌ったりする取組も行っており、皆で体験しました。ケアマネジャーとしては、このいい取組を当事者の方にお声かけいただき、少しでもこの



地震に備えた施設との勉強会

東北圏域の施設型サービスの相談員と情報共有・意見交換等の連携強化を目的に、毎月『お不動さん会』という連絡会を開催しています。

5年前の大阪北部地震を教訓に南海トラフ巨大地震発生を想定し、各施設でどのような備えが必要なのか、専門家を招き勉強会を実施しました。寝屋川市危機管理室担当者からの話では、介護サービス利用中に被災した場合の利用者への対応や災害時に市が想定している動きを共有しました。備蓄食品メニュー・担当者からの話では、備蓄の管理方法や期限が切れる前の有効利用について

ご教示いただきました。

令和3年から介護事業所にBCPの策定や運用が義務化されました。介護事業所のBCPとは災害やテロなどの事件が起こった場合でも事業を継続させるための対策を記したマニュアルのことです。初めてのことに悩む事業者も多く、当会でも作り方に関して意見を交換し合っています。

今後も引き続き事業所間で、情報交換や話し合いを通じ、抱える共通課題の解決を目指せる会にしていきたいです。(望月)



プロジェクトの輪が広がる周知をしていきたいと思えます。(山田)

「おもろいまちねやがわ」
日時：毎月第2金曜日
9時30分～11時
場所：中央高齢者福祉センター
内容：畑作業、脳トレ、歌、体操 など
参加：認知症の人・ご家族、高齢者など
費用：無料

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 ただし祝日はお休み (※)

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☆

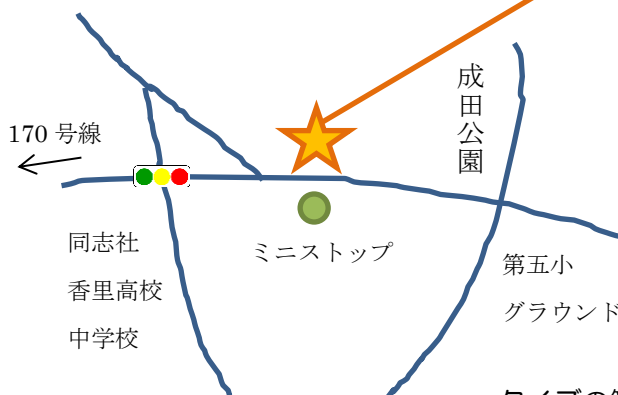
地域包括職員が講座等をさせていただきます！

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号室

電話：072-800-6237



クイズの答え：①コウノトリ、②キュウカンチョウ、③ハシビロコウ