

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



明けましておめでとうございます



新年明けましておめでとうございます。日頃お世話になっております地域関係者や住民の方々、関係機関の方々におかれまして今年もいい年でありましてようお祈りいたします。

事務所を地域の中のメイストリートに移転させていただき約2年、気軽に来所していただく市民の方々が増えました。これもひとえに、校区福祉委員の委員長をはじめ役員の方々、民生委員や地域の方々、関係機関の方々に周知等していただいたおかげです。感謝申し上げます。今後とも何卒よろしくお願いいたします。さて、1年を振り返ると、やはり新年を迎えた矢先の1月1日に起った能登半島地震です。あ

相談件数報告

新規相談件数

(※継続支援は除く)

9月 52件
10月 40件
11月 53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！読み方変換クイズ！

下の言葉は、一部を漢字になおすとよく知った文章になります。何になるか考えてみましょう。⇒答えはウラ面へ！



①りょうあっとのとし

②よくすりはこうにくし

③おおいみずほんにへんらず

④ともしびだいしたあんし

これから1年が経ちますが、寝屋川の医師やケアマネジャーが支援に行かれた話を聞く機会があり、「水やトイレに困った」との体験談を聞きまし。備えと支援の体制が重要と感じました。寝屋川市としても昨年の11月10日に市内全小学校で、避難所開設・運営訓練として「市民大訓練」を実施し、地域の関係者として参加させていただきました。今後起こりうる南海トラフ地震に備え、地域包括としての役割を果たしていこうと思います。



昨年、新自立支援型地域ケア会議がスタートし、愛知県豊明市の多職種合同カンファレンスをモデルとした個別ケース検討から見えてくる生活・地域課題を参加者全員で意見交換をしながら把握・抽出し、地域資源の開発及び市の政策化に繋げていくための会議を実施してきました。六中包括も先日事例提供し、坂道の多い圏域として移動手段や支援について意見交換いたしました。

地域包括支援センターとして、要介護となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けるよう、2025年を目途としている「地域包括ケアシステム」の構築を実現していく役割を発揮していきます。(山田)



一緒に焼き芋を食べませんか？

寝屋川市が認知症の方やその家族を含めた地域住民の集いの場所づくりをする活動をしています。



昨年皆さんで植えて収穫したサツマイモを焼き芋で食べたり、皆で楽しく過ごす予定ですので是非お越し下さい。

場所：中央高齢者福祉センター
（成田町3番6号）

日時：令和7年1月10日(金)

9時30分～

問合：寝屋川市高齢介護室

日高8072・81

2・2560

冬に注意！ヒートショックを防ぐには

厳しかった残暑から一転し急激に寒くなつてまいりました。冬場は、急激な温度変化によって血圧が大きく変動し、心筋梗塞や脳卒中などのリスクが高まる「ヒートショック」に注意が必要です。特に65歳以上の方はヒートショックを起こした方の大半が65歳以上というデータもあり非常にリスクが高いため、予防策を実践していくことが大切です。

槽の蓋を開けておくなど浴室を温めておくことも効果的です。

②適切な入浴方法を心がける

湯温は41℃以下、入浴時間は10分程度が目安です。急に立ち上がり湯船からゆっくり出るようにしましょう。



③家族や友人でお互いに見守りを

高齢者の入浴時は、家族や友人同士で声をかけあうなど見守ることも重要です。



これからの寒い季節、日常生活の中で少しの工夫を取り入れることで、大切な健康を守りましょう。(岡村)

①温度差を減らす工夫を

浴室や脱衣所に暖房を設置し、部屋間の温度差を小さくしましょう。また、シャワーを暫く出しておいたり、浴

自分は詐欺に遭わない 大丈夫と思っていませんか？



11月末、八幡台のサロンに出席させていただいた際、寝屋川警察が『特殊詐欺』の出張講座に来ていました。そのお話が是非とも他地域の皆様にも知っておいていただきたい内容でしたので、お伝えさせていただきます。

まず特殊詐欺とは、対象者に会わず、電話やメールで相手を騙し財産を奪い取る手段のことです。寝屋川市では令和5年81件(前年+18件)、総額1億1400万円の被害額。大阪府では2649件で36億円。それが今年は10月末で48億円の被害額になっていくそうです。



昔は、年間で1万件、大阪府であった「ひったくり」被害が、昨今寝屋川市では年間1件程度だそうで、それは犯人が鞆の中のお金よりも、腹立たしくも皆様が一生懸命貯めた貯金を狙う方が効率良く大金を得られると、時代の流れと共に考えが変わったからとのことでした。

詐欺にあった方の多くは「自分に限って詐欺に遭うと思っていなかった。」と答えており、犯人もまた「しっかりしている人の方が、指示通りに動いてくれる。」と語っており、しっかりしている人と思われている人は、自分の判

断に自信があるので、もしかすると周囲に相談するに至りづらいのかもしれないと想像しました。大阪府で特に多い還付金詐欺では、保険料の還付金があるという連絡の際に、「2万3千368円」と、①もらわれないには勿体ない②詐欺とは疑いづらい絶妙な金額をセリフのように提示してくるようです。寝屋川市でも、殊詐欺被害の半分がこの還付金詐欺とのことでした。

特殊詐欺は、電話に出ない(または留守電)、周囲に相談することで対策できます。お気を付けください。(槌)

～フレイル予防の体づくりのために～ 上体起こし『腹筋』

腹筋を強くすると姿勢が安定します。腹筋を鍛えることはハードなイメージがあるかもしれませんが、この方法だと腰痛がある方でも、寝た状態のまま気軽に取り組みますので、日頃、姿勢を気にされている方は、是非取り入れてみましょう。

- ① 仰向けに寝て、手を胸の前で組み、膝は直角にします。
- ② 背中を丸めるように、肩を床から上げます。



＜ポイント＞

- ・1セット5回から始めて、徐々に目標回数を増やしましょう。
- ・無理せずご自分のペースで、毎日が難しい方は週2～3回でもOK。

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。

9月には、六中包括と同じ境橋町にある、寝屋川市委託相談支援事業を行っている隆光学園の障がい者総合相談支援センターの担当職員の方々にお越しいただき、「障がい者総合相談支援センター」の役割や活動内容について「意見交換」をさせていただきました。



障がい制度と介護保険制度の違いや障がいの方が65歳を迎えるにあたってのサービス移行や併用のノウハウをお互い知ることができました。障がいのケアマネジャー的役割の相談支援専門員とケアマネジャーが顔を



の見える関係作りができ、障がいと介護のネットワーク構築に繋がりました。

11月には、寝屋川市社会福祉協議会の担当浅尾課長様にお越しいただき、「寝屋川市重層的支援体制整備事業について」勉強会を実施しました。

地域住民の複雑化・複合化した支援ニーズに対応する包括的な支援体制を整備するため、令和6年度は移行準備事業として実施され、特に社会福祉協議会が委託を受けている多機関協働事業（重層的支援体制整備事業で実施される事業の一つ）では、複雑化した事例の課題整理、解きほぐしを



行い、多機関の連携による支援プランを作成して支援していく重層的支援会議を中心に取り組んでいることを学びました。

令和7年度から本格的に始動すること、8050問題や生活困窮問題等複雑化する問題に、分野を超えた部局横断的な連携体制の整備（縦割りの解消）に期待し、連携していきたいと思っています。（山田）

『認知症カフェのマップ』ができました

昨年からは寝屋川市内のオレンジカフェを運営している事業所が定期的に集まり、話し合いを行っています。

オレンジカフェ（認知症カフェ）とは認知症の人やその家族、地域の人、介護や医療の専門職などがお茶を飲みながら交流したり、相談をしたりできる場所のことです。

コロナ禍が終息し、新たに設立されたり、休業していたところが再開されたり、寝屋川市内では現在8カ所のオレンジカフェが運営されています。

オレンジカフェを住民の方々に、より身近に感じていただく為、『みんなのカフェ』



という呼称で、事業所の垣根を越え、集客の方法や実施内容を共有し、悩みごと等話し合うことで、各事業所のオレンジカフェ運営に役立てる活動をおこなっています。

みんなのカフェを地域の方々に認識していただき、足を運んでいただくことを目指し、寝屋川市内のオレンジカフェの場所がわかるマップ（地図）を現在作成中です。

今後、完成したマップは医療機関などへ置いていただく予定です。（望月）

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

（祝日はお休み、第5週目もあり）

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

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☆

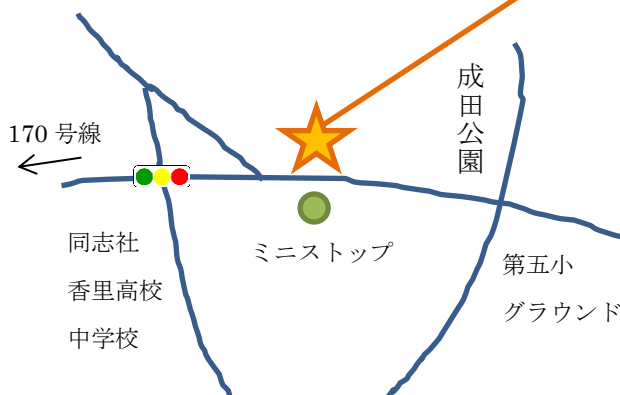
地域包括職員が講座等をさせていただきます！

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



- ① 漁夫の利
- ② 良薬は口に苦し
- ③ 覆水盆に返らず
- ④ 灯台下暗し