

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

新年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の方々に今年もよろしくお願いいたします。今年もよい年でありませうお祈りいたします。



地域のメインストリートに事務所を移転し約3年、気軽に来所していただく市民の方々が増えました。これらひとえに、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。大変感謝申し上げます。今後とも何卒よろしく願います。

超え、コロナ禍では考えられない人の流れでした。収益も黒字となり、万博による経済効果はかなりあったと思います。今回は、2030年のサウジアラビアのリヤドで開催される「リヤド万博」だそうです。また、日本で女性初の内閣総理大臣が選ばれ、高い支持率のもと、外交や物価高等諸問題への対策にも期待が高まっています。

地域では、昨年はイベントやサロンが増え、数多く呼んでいただけの機会がありました。こうした機会に呼んでいただき、頼りにしていただけることを大変感謝しております。今年も、2027年の介護保険法改正に向けた取り組みが行われ、給付と負担の問題における利用者の2割負担の対象拡大や軽度者について、社会保障審議会・介護保険部会での議論が本格化していきます。2040年に向けた「サービス提供体制等」のあり方に関するまとめが、全国一律の介護保険制度の見直し方針等にも言及がなされています。

我々も改正に向けた動向を見ながら、地域住民の方が住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けられるよう、地域包括支援センターとして役割を發揮してまいります。(山田)

そのような中、先日寝屋川市内の某小学校6年生の先生方が「認知症を通じて誰かを思いやれる心を育てたい、子供たちも共生社会でいたい、子供たちも共生社会の一員に」という言葉を発せられました。一人一人がその個性と能力を發揮し、相互に人格と個性を尊重し支え合いながら共生社会を推進する法律「認知症基本法」が施行され1年が経過しました。その中には、「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」という言葉があります。小学校では以前から福祉教育の授業がありますが、その一環として「認知症」を学ぶことも一つの選択肢として増えてきました。

受講後、晴れて認知症キッズサポーターになり、その証であるオレンジリングを授けられた子供たちの表情は、達成感のある顔つきに私の目には映り、今後も様々な学校教育の場で、認知症への理解が浸透するよう活動していきたいです。(槌)

相談件数報告

新規相談件数
(※継続支援は除く)

9月	51件
10月	57件
11月	32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。

★ 頭いきいき脳トレクイズ ★

ひらがな穴埋めクイズです。二つの単語が完成するように、真ん中のマス目にひらがなを入れてみましょう。(答えは裏面の右下へ！)

① わ さ み び

② つ ら ごと し

③ が ふ そ き

④ ひ か りん

新しい年を健やかに迎えるために

寒さが一段と厳しくなるこの季節、皆さまいかがお過ごしでしょうか。年末年始は生活のリズムが乱れやすく、体調を崩す方も少なくありません。冬を元気に乗り切るためのポイントをお伝えさせていただきます。



まず大切なのは、「体を冷やさないこと」です。特に朝晩の冷え込み強い時期は、くび・手足・足くびを温めると血流が保たれ、風邪の予防にも繋がります。暖房を使う際は、室内が乾燥しすぎないように加湿を心がけましょう。

次に「水分補給」も大切です。冬は喉の渇きを感じにくくなりますが、知らず知らずのうちに脱水を起こすことがあります。目につくところにペットボトルのお水や水筒などを置いておくなど、忘れない工夫をして、こまめに水分摂取をするようにしましょう。



『ねやがわオレンジフェスタ』に来てみませんか？

寝屋川市が主催する認知症啓発イベントが今年も開催されます。特設ステージでの認知症を学ぶ寸劇、アロマで認知症予防、脳力測定、筋肉量測定、地域包括や司法書士への相談ブース等々…とても充実した内容を準備し、皆さまのお越しをお待ちしております。

日時: 令和8年1月13日(火) 13:30~16:00まで
場所: アル・フラザ香里園 1階セントラルコート



東北圏域 ケアマネジャー管理者の会 『咲くら坂の会』 について



毎月、圏域のケアマネジャーと地域包括との連携で情報共有及び資質向上を図り、『地域包括ケアシステム』の完成に向けて、ネットワー型地域ケア会議として当会を運営しています。

9月は、新しく立ち上げられた事業「身元保証」と「福祉ネイル」について、圏域内にある株式会社ぽぷらの職員の方々にお願いいただき、事業紹介をしていただきました。社会問題ともなっている入院や施設入所の際、身元保証の責任が大きいため、「迷惑をかけたくない」等の理由で、身元保証人の確保ができず困っている高齢者が増えているため、同社では入居施設も運営されていることもあり、事業を始められたそうです。また、「福祉ネイル」では、いつまでもおしゃれをしたいとの思いを叶えるため、有資格者の方で事業を立ち上げ、デイサービスや施設内で広めていかれるそうです。



10月は、ケアマネジャーからBCP対策にもあります「感染症対策について」勉強会をしたいという要望から、圏域内にある小松病院の感染症の認定看護師の方を講師にお招きいたしました。

感染症の種類等を学び、ノロウイルス、コロナス、インフルエンザ等感染症対策の方法を教わり、ケアマネジャー業務に生かしていける知識を習得できたと思います。

11月は、寝屋川市内に在宅訪問診療専門のきりんクリニックを立ち上げられた岩村先生をお招きし、「在宅訪問診療」についてご紹介いただきました。先生の在宅訪問診療にかかる想いや質疑応答を通じて、医療の勉強にもなりました。

その後、参加していただいたケアマネジャーと事例検討会を実施しました。特定事業所加算を算定している居宅介護支援事業所を中心に企画して、質疑応答をしながら事例検討を進め、担当ケアマネジャーの気づきに繋がりました。

今後も引き続き、専門職として資質向上とネットワークの構築を継続していきます。(山田)



施設からもう一度住み慣れた自宅へ

「施設から家に戻りたいんですが…」というご相談を時折、地域包括までいただくことがあります。

一度、施設へ入ると在宅に戻ることは難しいと思っておられる方も多いと思いますが、一概にそうではなく再び住み慣れた自宅へ戻るといふ選択肢もあります。

介護サービスや、家族様の支援を組み合わせることで安心した在宅生活を続けられる可能性も広がります。もちろんたくさんリスクもありますが、地域包括支援センターの職員やケアマネジャーなどが住環境の整備、必要となるサービスの調整をサポートいたします。「もう絶対に無理」と思っていたことも可能になり、住み慣れた家に戻ることで笑顔を取り戻す方もおられます。ご本人だけでなく家族様も一緒に考え、支えあうことで可能性がどんどん広がります。

施設も在宅もその暮らしの暮らしを大切にすることが一つの選択です。「自宅で自分らしく暮らしたい」という思いに可能な限り寄り添い、職種で連携し実現に向けてご支援させていただきます。(池永)



～健康的な体づくりのために～ 壁向き簡単うで立て伏せ

床でおこなうにはちょっと難しいうで立て伏せも、壁に向かっておこなうと取り入れやすくなります。腕の筋力アップはもちろん、体幹の強化や姿勢改善の効果も期待できます。

- ① 壁にやや重心が乗る距離で両手を壁に付きましょう。両手は肩の高さで、肩幅よりやや広めに取ります。
- ② 4秒間でゆっくりひじを曲げ、4秒間でもとに戻すを、まずは5セットおこないましょう。



＜ポイント＞

- ・呼吸をしながら体が一直線になるように意識をしてください。
- ・ひじを伸ばす際、いきおいよく後方へ転倒しないよう注意しましょう。
- ・5セットができた方は徐々にセット数を増やしていきましょう。

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

(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☆

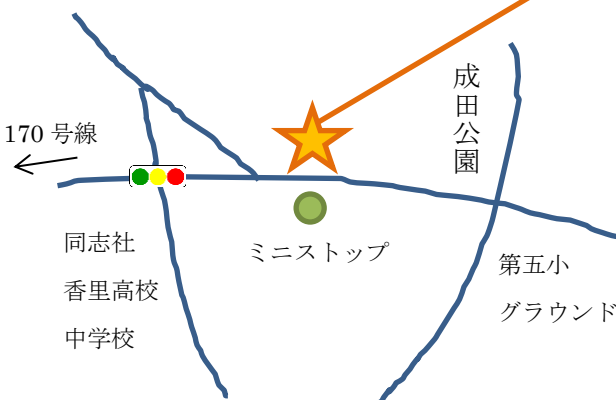
地域包括職員が講座等をさせていただきます！

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



クイズの答え：①さ ②く ③っ ④だ