

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

身元保証等 を担当 『高齢者等終身サポート事業』のガイドラインが策定されました

高齢化の進展や核家族化に伴う単身世帯の増加から、家族に頼ることができない又は身寄りがいないという高齢者が増えてきています。高齢期になると、特に医療機関への入院や施設入所等のライフイベントに直面することが多く、実際にそのようなお立場の高齢者から「突然入院してしまった時に、頼れる家族がいなくて本当に大変だった。」

「姪や甥には自分の両親もいるのに、私のことまで迷惑を掛けられない。」等のお話を伺うことがあります。

そのような時に選択肢の一つとして考え始めるのが『身元保証会社』との契約です。しかし、ご自身の重大事項をお任せすることになるにも関わらず、『信頼できる会社』を選ぶにはどうしたらいいのか。需要が高まる一方で、契約に関するトラブルが発生する可能性も考えられます。

そこで、国（法務局、厚労省等）は、信頼できる身元保証会社を選ぶ基準として、「高齢者等終身サポート事業者ガイドライン」というもの



を令和6年に策定しました。12項目

（身元保証等、死後事務、日常生活支援、解約料、死因贈与等、判断力の低下時、預託金、勧誘方法、契約時の説明等、サービス提供等、解約方法等、事業者の体制）、全30個のチェック項目が設定されています。

もし身元保証会社との契約をする際には、そのガイドラインをお手元に準備し、契約に臨むことで、悪徳な事業者への牽制となり、ご自身の身を守る手段の一つになるかと思えます。

ガイドラインはインターネット等でも見ることができ、ネット環境にない場合は、包括から説明にお伺いさせてもらうことも可能です。

また、一般社団法人全国高齢者等終身サポート事業者協議会や、一般社団法人終活協議会では、ガイドラインを遵守した事業者の一覧を掲載しています。

将来の身元保証等に関して、ご不安がありましたら、地域包括支援センターまでご連絡ください。（槌）



相談件数報告

新規相談件数
（※継続支援は除く）

12月	42件
1月	50件
2月	41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！文字ならべかえクイズ！

とある言葉の文字がばらばらに並んでいます。正しくならべかえて言葉を完成させましょう。答えはウラヘ

- ① ら き ぶ く さ ん
- ② い か っ せ ら
- ③ に や ぎ お り き
- ④ ん し つ く え よ ぶ
- ⑤ い よ う じ ざ
- ⑥ う ん き そ か



新年度 11ヶ月のリズムを整えましょう

4月は、暖かくなり過ごしやすくなる一方で、気温や新年度の影響による生活環境の変化により、知らず知らずのうちに心や体への負担がかかりやすい時期でもあります。「なんとなく疲れが取れない」「夜眠れない」「食欲がわかない」といった不調はありませんか。それは春特有の自律神経の乱れが影響している可能性があります。

特に高齢の方は、寒暖差や生活リズムの変化に体がついていかず、転倒や持病の悪化につながったり、体調を崩しやすくなったりします。まずは基本となる生活習慣を整えることが大切です。朝は決まった時間に起きカーテン



を開けて日光を浴びることとで体内時計が整い、夜の眠りが深くなります。

食事は1日3回、できるだけ決まった時間に食べ、タンパク質（魚・肉・卵・大豆製品等）を意識して取り入れることで筋力低下の予防にもつながります。また、春先は喉の渇きを感じにくく、脱水に気づきにくいことがありますので、こまめな水分補給をおこないまししょう。

そして何より大切なことは適度な運動です。暖かくなってきた今こそ無理のない運動を始める機会です。散歩やラジオ体操、椅子に座って

の体操など、継続できるものを選びましょう。1日10分でも構いませんので「続けること」が大切です。

春は人の動きが活発になる季節ですが、同時に孤立を感じやすい時期でもあります。「最近外に出ていない」「話す相手が少ない」と感じたら、地域包括支援センターへご相談ください。

介護のことだけでなく健康相談、お住まいの近くで開催している体操教室や同世代の方々が集うサロンなど、ご案内させていただきますのでお気軽にお声かけください。（岡村）



携帯のワンタッチダイヤルの活用を

皆さんは手持ちの携帯電話のホーム画面に①・②・③（又は押しボタン）などの番号が記載されていますか。これは『ワンタッチダイヤル』というもので、その番号にあらかじめ連絡を取りたい相手を登録しておくことで、そこを押すとすぐに相手の電話帳を開くことができ、よく電話をかける相手を手軽に表示する以外にも、自身の体調が悪い時など緊急時にサッと表示することが出来るなどのメリットもあ

ります。

近頃は、不審な電話の多さから、固定電話を解約するご家庭も多く、緊急通報装置（ボタン一つで救急車を呼べる装置）の設置ができないお宅も増えてきています。

そのため、ワンタッチダイヤルを緊急ダイヤルとして利用することもおすすめしています。#7119（救急車を呼ぶか迷う時の医療相談窓口）の登録もおすすめです。（槌）



～元気を維持する体づくりのために～ 足を左右に移動させる運動

転倒しない体づくりのためには、重心の移動が大切です。重心移動の足上げをおこないながら、体幹を鍛えていきましょう。



- ① 椅子に座った状態で、体の中心にくる足元にタオルなどを向かって縦に置いてください。
- ② 両手で椅子の端をしっかり握り、両足を持ち上げタオルをまたぐように両足を左右に移動させましょう。
(回数：10～20回程度から)

＜ポイント＞

- ・勢いよく足を持ち上げて下ろさないように、ゆっくりおこないましょう。
- ・両足の対空時間が長いほど、腹筋にもよい効果があります。
- ・難しい方は、片足ずつ移動させるところからやってみましょう。

東北圏域 ケアマネジャー管理者の会 咲くら坂の会



毎月、圏域のケアマネジャーと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』の深化のため、圏域のケアマネジャーと地域包括でネットワーク型地域ケア会議として運営しています。
12月は千成ヤクルト様にお越しいただき、ケアマネジャーや包括職員が快適

に仕事するた
めには、健
康でない
いい支援が
できないと
のことで、
ケアマネ
ジャー向け
に「睡眠の
質を高め
るイキイ
キ生活の
健康セミ
ナー」を
開催しま
した。睡
眠のメカ
ニズムを
知り、い
かに「睡
眠の質」
を高める
かのノウ
ハウをク
イズ形
式で学び
ました。
1月は、
1月22日
に保健福
祉計画推
進委員
会の会
議報告
と居宅
介護支
援事業
の処遇
改善加
算につ
いて話
し合
いをし
まし
た。又、
昨年
度の
振り
返り
と今
年
度
に
向
け
て
の
企
画
の
話
し
合
い
を
行
い
ま
し
た。
ご
意
見
と
し
て
は、



「ケアマネジャーのシャドウワークについて」や「地域の社会資源を知りたい」「BCPについて」等勉強会をしたいとの意見がありました。また、企画実現できるようにしていきたいです。
2月は、昨年度に居宅介護支援所として運営指導を受けたケアマネジャーから指導内容の報告と着眼点を参加者で共有しました。内容と



意見交換の時はこんな雰囲気です。

しては、アセスメントとケアプラン目標との整合性やケアマネジメントプロセスの一貫性が重要なこと、又、義務化された研修、訓練、委員会開催が重要視されていることを学びました。
こういう勉強会を通じて圏域内の居宅介護支援事業所のケアマネジメンが適正化に向けてより良くなること、いい支援ができることにつながる勉強会になりました。
今年度も、この会がさらなる飛躍できるようケアマネジャーと一緒に作り上げていきたいです。(山田)



新生活がスタート でも詐欺に注意

春の新生活が始まる時期ですが、大阪府内で消費者被害が深刻化しています。大阪府警のまとめによると、令和7年1年間の特殊詐欺とSNS投資、ロマンス詐欺の被害額は3百3十9億円に達し、過去最悪の水準となっています。被害件数も、約4千8百件と大幅に増加しています。

は「大丈夫」と思っている、功的な話術により判断が難しくなることもあります。お金の話が出たら決してその場では判断せず、家族や消費生活センター、地域包括支援センターにご相談ください。身近な地域での声かけや見守りが大切です。(池永)

電話やSNSで警察官を名乗るなど、巧妙な手口も増えてきています。「還付金があります。」などと言って不安をあおり、振込を急がせる還付金詐欺では、被害者の多くは高齢者で「自分



寝屋川市消費生活センター
電話：072-828-0397

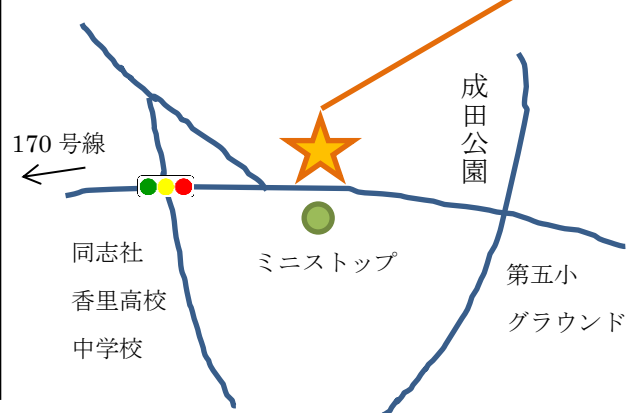
いつまでもお元気で教室♪

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

☆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



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。

【クイズの答え】①桜吹雪 ②落花生 ③焼きおにぎり ④植物園 ⑤錠剤 ⑥乾燥機