

# 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

## 大切な人のことで介護離職しないために

近年、両親や親族等の介護による問題で従業員が会社を退職せざるを得ない状況に立たされてしまうよりも前に、社会全体で如何にそのような事態を防ぐことができるか、会社が従業員を守る事ができるような、介護離職を防ぐための対策が重要視されてきています。



当センターでは、「介護をするために離職した。」という事後の状況から相談をいただくことは幸い稀ですが、「介護休暇を取っています。」「兄弟で休みを調整して様子を見て来ています。」というお声は多く聞きます。しかし、やはり「だんだん会社に休みを取ることを言い

にくくなってきました。」とおっしゃられるご家族も少なくありません。この時点で相談に至らず、周囲に頼れる人もいなかった場合、介護離職に繋がってしまうの难道うと思います。

では、この時点で相談できるかどうかについて：何らかの形で相談窓口を知るきっかけがあればよいですが、仕事と介護の両立で精神的に余裕のない方もいらっしゃるかと思えます。

そこで大切なのが、会社も介護を「個人の問題」と捉えず、「組織の課題」として捉える視点を持つことです。経



地域包括支援センターとしても介護者が大切な人のことでも自身のことを諦めなくて済むよう、現役世代の方々へ向けた情報発信も今後おこなっていきたいと思っております。(榎)

済産業省も「仕事と介護の両立に関する経営者向けガイドライン」を設けています。昨年、大阪府のある研修に参加した際には、従業員全員対象に介護の入口や必要な準備を知るセルフチェックや、専門職や介護経験者による勉強会などを実施されている企業もあるという事実を知りました。



## 相談件数報告

新規相談件数  
(※継続支援は除く)

|    |     |
|----|-----|
| 3月 | 51件 |
| 4月 | 52件 |
| 5月 | 55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！熟語穴埋め感じクイズ！

① 弾 → 裸 → 腰 → 香 → 燃 → 金

② 会 → 解 → 然 → 明

③ 燃 → 香 → 金

答えはうらへ

## 酷暑予想の今夏

梅雨空で湿度も高く、暑さが日に日に厳しくなってくるこの季節、皆様体調はいかがでしょう。

今年の夏はエルニーニョ現象の影響で太平洋高気圧が強まり、全国的に平年より暑くなると予想されています。特に西日本では猛暑日、さらには40度以上の「酷暑日」が増え、厳しい暑さへの警戒が必要と気象庁からも呼びかけられています。

特に高齢者は暑さを感じにくく、水分不足に気づきにくいので、知らぬ間に体調を崩し熱中症になっているこ



## 熱中症に嚴重警戒が必要です

とがあり、注意が必要です。熱中症の予防には、室温を28度以上にしないようしまし

度ではなく室温28度未満。また、夜間でも熱中症になることがあるので、エアコンを使用し、しっかりと身体をクールダウンさせてあげることが大切であり、疲労の回復にもつながります。



外出時には帽子や日傘などを使用して直射日光を避け、涼しい服装を心がけ、無

理せず、こまめな休憩をとるようにしましょう。水分補給は「こまめに飲む」事が大切です。1日1.2Lを目安に水分を摂り、汗をかいたときは、塩分補給や経口補水液などを飲むことも効果的です(心臓や腎臓などの持病をお持ちの方は、主治医の指示に従うようにお願いします)。



## お弁当の配食サービスで安否確認

買い物や食事の準備が大変だと感じやすくなる高齢期の皆さまの助っ人「配食サービス」。その日作ったお弁当をお届けしてくれる業者もあれば、冷凍をまとめて送ってくれる業者もあり、料金や内容も様々です。

そんな配食サービスですが、「お食事を届けてくれる」他に「安否確認をしてもらえ

る」という大きなメリットも持ち合わせてきています。「一人暮らしだけけれど、ヘルパーさんとか人に来てもらうのはちよつと...」「介護保険のサービスは頑として不要と言う遠方の両親だけ

れど...」等、そんなお悩みを

お持ちの方々には特におすすめできる安否確認の手段となります。

多くの業者が週1回1食から手渡しでなくともご利用可能です、いざという時には緊急連絡先に知らせたり、私たち地域包括支援センターに連絡が入る場合もあります。また、遠方のご家族さんにLINEなどで配送状況をお知らせする業者もあるようです。



もし気になる方は地域包括センターまでお問い合わせください。(榎)

## 『認知症の人や家族にやさしい事業所』が検索できます

大阪府では、認知症に関する正しい知識を学んだ『認知症サポーター』が配置された事業所を検索するシステムが導入されています。(大阪府からのチラシを包括にいくつか置いてあります)

「大阪府認知症サポート事業所検索システム」⇒



寝屋川市でも、令和8年度から『認知症サポーター養成講座』を受講された事業所に、寝屋川市限定ステッカーの配布が始まりました(^)/★

# 『東北圏地域ケア会議』の開催と『寝屋川市地域ケア会議』に出席いたしました



寝屋川市として、高齢者が尊厳を保ちながら、住み慣れた地域で自立した生活をおくることができるよう医療・介護・予防・住まい及び生活支援サービスが日常生活で切れ目なく提供できる地域包括ケアシステムの深化を推進するため、地域課題を吸い上げ、社会基盤整備につなげる一つの方法として「地域ケア会議」を開催しています。その中の一つ、東北圏地域ケア会議を令和8年3月24日に開催しました。

①デイサービス絆の会様からは、デイサービスやケアの人材不足が課題であり、閉鎖する事業所も増え、利用者様の行き場が少なくなってきたとのご意見をいただきました。また、②多発している地震や豪雨等、防災意識も高まっており、BCP策定や地域の防災訓練も各地

で行われています。今一度、災害時の地域包括支援センターの役割を確認したい意見がありました。

そして、この話し合いで出た地域課題を令和8年5月27日に開催された「寝屋川市地域ケア会議」に提言させていただきます。この会議は三師会、寝屋川市内各社会福祉団体、介護関係団体、全12地域包括支援センターが集まり、市内コミセンエリア6圏域での地域ケア会議の内容・課題の報告、それらを市に提言させていただく場となっております。

市の回答として「①人材不足の解消とシニア層の健康増進に向けて、市として「(仮称)健康就労人材バンク」を今年度から開始し、おおむね55歳以上のシニア層を対象に資格取得費用の助成や支援金の支給をしながら、人材バンクに登録し保育や介護現場に輩出できるようにしていく。②今後の災害時の地域包括支援センターの役割に関しては、厚生労働省からの指示・通達があり次第、対応していく。」との回答をいただきました。

今後も、この会議を通じて少しでも地域の課題解決へ向かうよう提言していきたいと感じています。

(山田)



## 介護をひとり抱え込まないために

近年、高齢者虐待の相談・通報件数が増えており、令和6年度の厚生労働省の調査では、過去最多の件数となりました。

養護者（高齢者をお世話している家族、同居人等）による虐待の相談・通報件数は全国で4万件を超えており、背景には、認知症介護の難しさや介護する側の疲れ・孤立など、さまざまな要因があります。

介護は毎日の積み重ねだからこそ、「しんどいな...」「誰かに聞いてほしいな...」と感じることがあります。

地域包括支援センターでは「こんなことで相談していいのかな」という内容からお話をお伺いします。介護を一人で抱え込まず、家族や地域、専門職を頼っていただければと思います。

周囲のちよつとした気づきや声かけが、高齢者と介護者の安心した生活を送ることに繋がります。

(池永)




## ～健康的な体づくりのために～ 上体ひねり体操

上体をひねり、腰の柔軟性を高めることで、手を伸ばした時等のバランス強化から転倒等、不意の事故を防ぐことができます。

- ① 椅子に座った状態で、腰から下は動かさず、上体のみ後ろに向け、向いている方の手を椅子に添え10秒キープ。
- ② 反対側も同じように実施します（椅子に添えていない方の手を反対の膝に添えることで、より効果がアップします）。①+②の1セットから始めましょう。

《ポイント》

- ・いきおいよくひねらず、ゆっくりと上体をひねるように心がけましょう
- ・骨粗鬆症等で整形外科を受診されている方は、主治医の指示に従ってください。




## 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丸 ②積 ③料