

みなさんの元気を支えます！

広島市瀬野川東地域包括支援センター

色々な心配

健康や介護のこと

足が弱ってきた・・・
介護のやり方がわからない
今の健康を維持したい
など

権利を守ること

もしかして虐待？
お金の管理に自信がなくなった
消費者被害にあった
など

認知症のこと

親が最近何度も同じことを言う
認知症の予防法は？
など

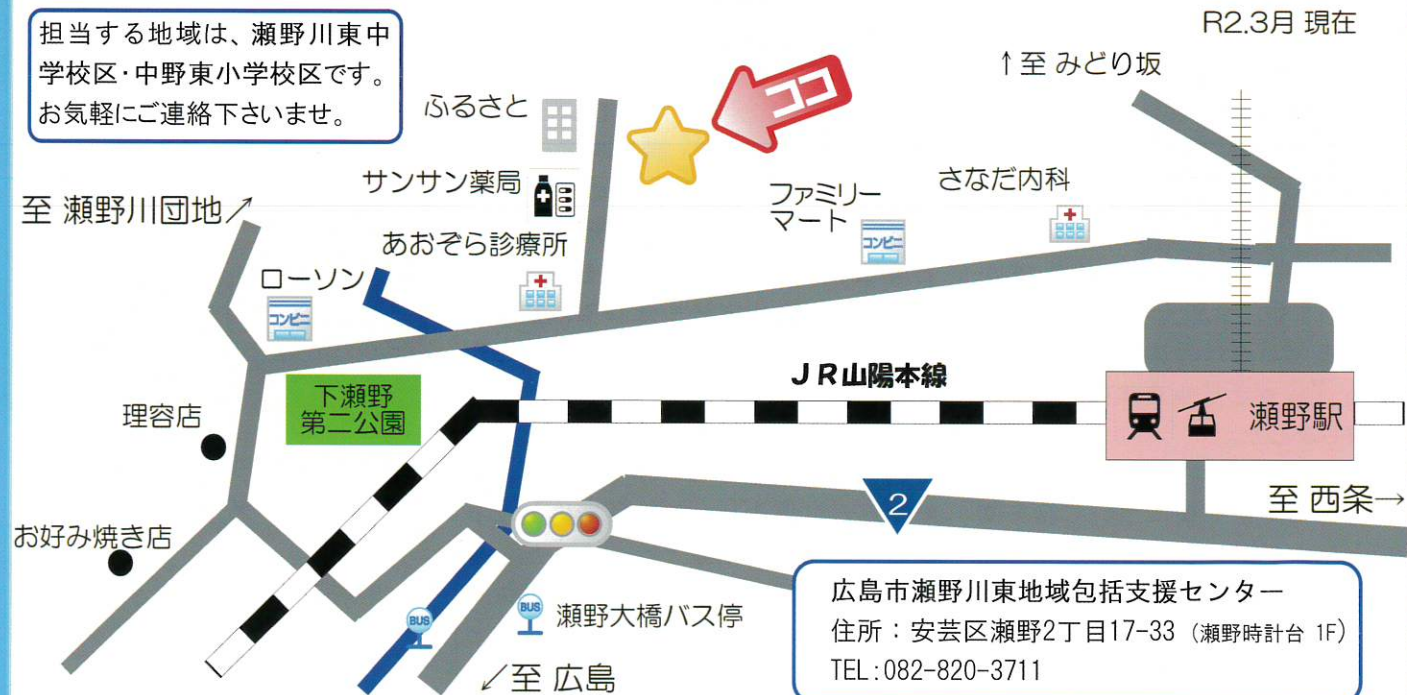
さまざまな相談ごと

近所の一人暮らしの高齢者が心配
どんな福祉サービスがあるの？
など

地域包括支援センターは、高齢者がすこやかに暮らすためのあらゆる相談に対応する地域の相談窓口です。主任ケアマネジャー・保健師・社会福祉士等が互いに連携を取りながら、「チーム」として活動しています。

広島市瀬野川東地域包括支援センターはここにあります！

担当する地域は、瀬野川東中学校区・中野東小学校区です。お気軽にご連絡下さいませ。



広島市瀬野川東地域包括支援センター
住所：安芸区瀬野2丁目17-33 (瀬野時計台 1F)
TEL: 082-820-3711

ええ町世のがわだより



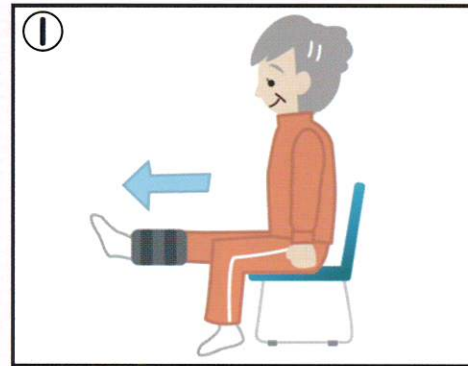
2020年3月 No.6

発行・編集／広島市瀬野川東地域包括支援センター
安芸区瀬野2丁目17番33号 TEL: 082-820-3711

家の中で身体を動かそう！「ながら運動」のすすめ！！

新新型コロナウイルスが猛威を振るっており、感染拡大を防ぐため、不要不急の外出を控えるように国からアナウンスされています。感染予防のためには、多くの人が集まる場所への外出は控えた方がよいのですが、動く量（活動量）が減ると、生活不活発病になる恐れがあります。「生活不活発病」とは、「動かない」（生活が不活発な）状態が続くことにより、心身の機能が低下して、「動けなくなる」ことを言います。特に高齢の方は、筋力の低下、うつ状態、知的活動の低下、めまい・立ちくらみが起こりやすくなります。生活不活発病の予防は、生活の中で「ちょっと動く」だけでも効果があります。することがなくてじっとしている時間があるのであれば、積極的に「ながら運動」を取り入れて活動量を増やしましょう。

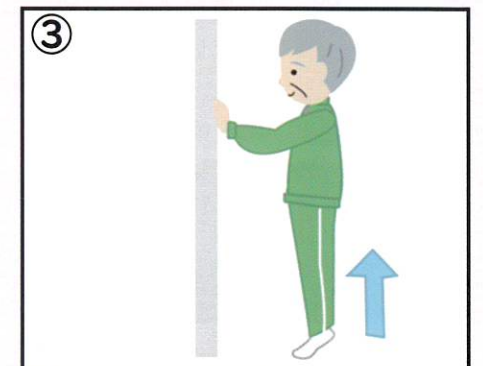
そこで今回は、日本理学療法士協会が作成した理学療法ハンドブックから「ながら運動」について紹介します。運動は10回1セットから始め、可能であれば3～4セットが目安です。※筋力トレーニングは息を止めず、呼吸をしながらおこなってください。（日本理学療法士協会ホームページより引用）



① ひざ伸ばし運動
椅子に座って、片方の膝をゆっくりとまっすぐに伸ばします。伸ばしきったところで、3秒間止め、ゆっくりと下ろします。余裕があれば重錘バンド（1キログラム程度）を足首に巻くとよいです。



② スクワット
立った姿勢から、正面を見ながらお尻を後ろにつきだすように膝を曲げます。※後ろに倒れそうときは前につかまるものを準備しましょう。



③ かかと上げ運動
なるべく膝をのびたまま、かかとを上げて、背伸びをします。※後ろや前に倒れそうときは前につかまるものを準備しましょう。

今回のトピックス 権利擁護について ～「成年後見制度」のご紹介～Part 1.

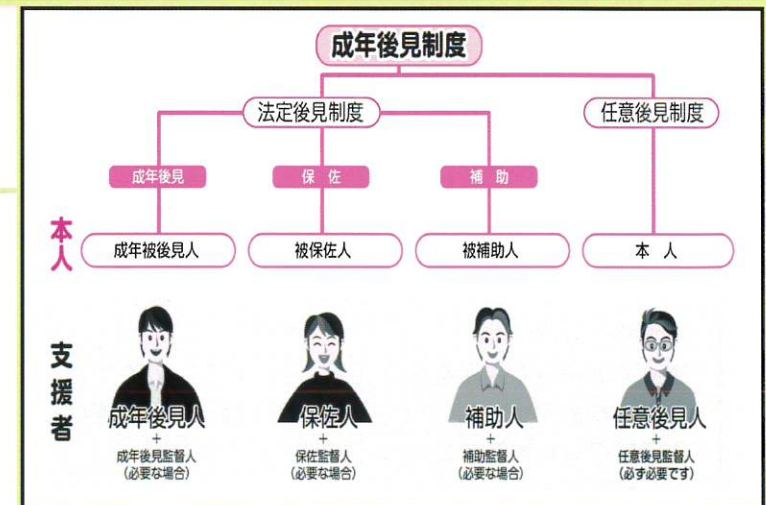
(1) 成年後見制度について

成年後見制度は、認知症、知的障害、精神障害などの理由で判断能力が十分でない人が財産管理や日常生活等での契約を行うときに、判断がむずかしく不利益をこうむったり悪質商法の被害者となることを防ぎ、権利と財産を守り、支援する制度です。

大きく分けると「法定後見制度」と「任意後見制度」の2つがあります。

法定後見制度 既に判断能力が十分でない人を保護・支援する制度です。利用するためには、家庭裁判所に審判の申立てをします。本人の判断能力に応じて「成年後見」「保佐」「補助」の3つがあります。

任意後見制度 現在、判断能力がある人が、将来、その判断能力が低下した場合に備えて、「誰に」、「どのような支援をしてもらうか」をあらかじめ契約により決めておく制度です。



瀬野のキラキラ☆人『子供たちの見守り活動』いつもありがとうございます。 まだ肌寒い2月、朝な夕な登下校の見守りをされる姿の取材をさせていただきました。

感謝状



山村 信和さん 三山 春人さん

規則正しい生活になり、子供たちの見守りが自分たちの健康のためにもなっています。

世の中のためになればと思っています。これからもずっとやり続けますよ。子供達が挨拶をするようになってきました。

深井 俊雄さん 太尾田 一弘さん



子供がけがをしないように、旗を振って車のスピードを落としてもらっています。



小松 良彦さん 西河 剛男さん



中野 節子さん

「車に気を付けてね・・・」かわいい子供たちから元気もらっています。



峯吉 きよ子さん 水本 美保子さん

「おはよう♪」子供達に会えるのが楽しみ。(^^)



野村 健三さん 清水 啓功さん 干野 健一さん



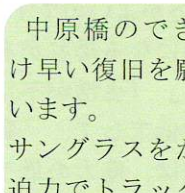
野村 健三さん 清水 啓功さん 干野 健一さん

「横に広がったら車がくるで・・・」子供たちの安全のために地域で話し合い、14年以上前から朝と夕方の見守り活動を続けています。



清水 初恵さん 渡部 光子さん

「いってらっしゃい♪」昔お世話になった恩返し。今度は私の出番と思って見守っています。



新田 幸雄さん

中原橋のできるだけ早い復旧を願っています。サングラスをかけて迫力でトラックを止めています。



国安 信治さん

長年の見守り活動が広島市長に表彰されました。



瀬野地区担当 塚本・大庭

みどり坂のご紹介

みどり坂地区担当の日浦・鎌倉です。私たちが皆様と関わりを持つ中で感じたこと、皆様にお伝えしたい情報などを発信していきたいと思ひます。(*^-^*)



元気セミナーの様子

令和元年度も私たち地域包括支援センターは、様々な機会を通じてみどり坂にお邪魔させていただきました。ざっと例を挙げますと、毎月のみどり坂元気セミナーの開催、みどり坂ワークショップ、みどり坂小学校6年生を対象の認知症サポーター養成講座、5年生の総合的な学習の時間「高齢者を知ろう」という授業などです。他にもひまわり会や親子会の方々・1年生と一緒に「冬を楽しもう 昔の遊び」でおはじきをしました。1年生の担当の先生が「昔の遊び名人に始めと終わりはちゃんと挨拶をしてください」と言われた時、ある児童に「本当に名人ですか？」と訝しげに聞いてこられたのがとても印象的でした。「名人ではないけれど、おばちゃんの子供のころはいつも休み時間にやっていた遊びなんだよ」と答えました(笑)。みどり坂に赴くことで、小さな子供から高齢者まで幅広い世代の方の声を聞かせてもらっています。今回は、「みどり坂にこんな人がいたらいいなあ」というアンケートをさせて頂いたので、結果を少しご紹介したいと思います。

～令和元年7月1日のスポーツ交流会にて～(回答者数123名)

- みどり坂にこんな人がいたらいいなあアンケート結果●
- ・図工を教えてくれる人・見守りの人・料理を教えてくれる人
- ・昔の遊びを教えてくれる人・自然のことを教えてくれる人などなど。少数意見ですが、こんな回答もありました!!
- ・みんなで地域を守ろうと呼びかける人・悩みを聞いてくれる人
- ・ユーチューバー・国会議事堂の人・英語が喋れる人・みんなの力になる人・みんなをいつも笑顔にして楽しくしてくれる人
- ・防災のことを教えてくれる人...

これらを見て、「これは私の得意分野よ!」と思われた方もいると思います。そんな皆さんは地域の宝物です。皆が力を合わせれば、さらに住みよいまちになっていくに違いありません。来年度もみどり坂の皆さんが笑顔で過ごせますように・・・

※みどり坂ワークショップの内容は『みどり坂町内会 こむねっと』の「ワークショップ」で検索して下さい。

みどり坂町内会 こむねっと

中野東のご紹介

中野東地区で活動されているサロン、健康体操、あんしんネット中野東などの各自の取り組みを紹介していきたいと思ひます。

【井原健康体操ご紹介】

【時間】10:00～11:00
【参加者】井原地区お住いの方々
【場所】井原集会所



【歯科医師による口腔ケア講座開催】



口腔ケア講座の様子

広島国際学院大学の付近に佇む井原集会所では、毎週木曜10時より百歳体操が行われています。令和元年5月より口の運動となる『かみかみ体操』、頭の運動となる『しゃきしゃき体操』のDVDを授与致しました。

今回、参加者の皆さんより、かみかみ体操を通じて歯や口について話を聞きたいと相談が寄せられたため、令和1年11月7日に、井原健康体操でひまわり歯科の岡本歯科医師と沖原歯科衛生士に口腔ケア講座をお願いしました。講座では、①オーラルフレイルとは



福祉委員・本城忠昭様

②歯ブラシの必要性③ペコパンダによる舌圧測定などを行いました。

講座を通じて、参加者の本城さんは「寝る前の歯磨きで、誤嚥を防げるとは知らなかった。」「舌を鍛える方法や唾液を出す方法も知れて、参加した甲斐があった。」と為になったと声を頂きました。

令和元年度に中野東にて体操を行っている9カ所でアンケートを実施し、瀬野やみどり坂よりも口腔機能における課題が最も高い結果となりました。来年度も引き続き、口腔ケアも視野に入れ、皆さんの健康を支えていきたいと考えています。

中野東地区担当 小幡・田村

あんしんネット中野東の紹介



「あんしんネット中野東」は、中野東学区の地域団体でネットワークを作り、見守りを希望される方を連携して見守り支え合うことで、誰もが住み良い地域を作っていこうとするものです。

ご相談は各自自治会町内会長・地域包括支援センター等までご相談ください。

認知症とともに

～シリーズ⑤～

《介護サービスを利用する場合は》

認知症と診断されたからといって、介護サービスを使わないといけなわけではありません。家族や友人、職場の方や近所の方に理解してもらって、工夫をしながら仕事や家事を続けていくことが、何よりの認知症の進行予防になります。

しかし、外出回数が減ってきたり、生活するうえでの困りごとが出てきた場合は、介護保険を利用してデイサービスや訪問介護などを利用すると、生

活に張りが出て、認知症の進行予防にもなります。場合によっては、症状が少し改善することもあります。

介護保険を利用するためには、ケアマネジャーに介護の計画書「ケアプラン」を作ってもらわなければなりません。ケアマネジャーは居宅介護支援事業所に所属しており、自宅まで出向いて相談に乗りながら、本人や家族と一緒にケアプランを作成します。(要支援の認定の方は基本的には地域包括支

援センターが担当になります) どのような目的で、どんなサービスを用、いつ、どのくらいの頻度で利用するかなどを具体的に決めたものがケアプランです。今後のサポート体制を決める重要なものですから、ケアマネジャーとじっくり話し合いながら決めましょう。

(主典 朝日新聞厚生文化事業団 「認知症とともに 家族が認知症になったら」) 認知症地域支援推進員 山根映子

● 介護サービスについて ●

- 介護サービスには、
- ・施設に出向いて受けるもの(デイサービス、デイケア)
- ・自宅に居ながら受けられるもの(訪問介護、訪問看護など)
- ・施設に宿泊して受けるもの(ショートステイ)
- など様々なものがあります。

また、通いを中心に、本人の様態や希望に応じて、随時、泊りや訪問サービスを組み合わせて受けるサービス(小規模多機能型居宅介護)というものもあります。

詳しい内容は、地域包括支援センターや居宅介護支援事業所にご連絡いただければご説明させていただきます。

