

こ

ん

に

ち

は

東根市地域包括支援センターです!

高齢者ではなく **幸** 齢者が増える
東根市を目指して...

幸



もっとげんき教室でお邪魔した高齢者学級で、公民館長さんから教わりました。

高齢者の「高」の字を「**幸**」にしたいですね!

長い人生を歩んできた高齢者の方にますます **幸** が訪れますように...

これからますます **幸** せな年を重ねていけますように...

幸 齢者がたくさん増える東根市になるように...

東根市地域包括支援センターでも多方面からお手伝いさせていただきます!

東根市地域包括支援センター

山形県東根市中央一丁目3番5号 (東根市ふれあいセンター1階)

TEL.42-3939 FAX.43-2331

ホームページアドレス <http://www.higashine-houkatsu.jp>

驚！ 東根市内の高齢者パワー

もっとげんき教室 ～介護予防について勉強中です～



頭と手を使って認知症予防！
思い通りに動かない手に
四苦八苦していました。



栄養について勉強中！
ふくらはぎの太さを測定し、
低栄養状態が確認できる
方法を体験中。



足の手入れを勉強中！
足を大事にすることで
転倒予防！



誤嚥性肺炎を防ごう！
口の手入れや口の体操を
学びました。



音楽療法で認知症予防！
懐かしい歌を口ずさみ、
気分は一番輝いていた頃へ
タイムスリップ！！



口コモ予防！聞き慣れない口コモの話や
40cmの高さから立ち上がれるか？
みなさん興味深々！



貯筋げんき教室 ～公民館等で運動教室開催～



椅子やボール、ゴムチューブなどを使ってみなさんで楽しく貯筋中！
「楽しい」「家でも続けてみる！」「体が軽くなる」と好評です。

高齢者を応援するために...

介護支援専門員 研修会



「自立支援に向けたアセスメントを考える」をテーマに勉強しました。
高齢者の「望む暮らし」を実現するために日々努力しています。

介護保険サービス事業所 職員研修会



「精神疾患を抱える人・家族の望む関わり・望まない関わり」をテーマに学びました。
高齢者を取り巻く現状は多様化してきています。

北村山3市1町 地域包括支援センター 合同研修会



「～夢のみずうみ村から学ぶ～ 生きる喜びを引き出すリハビリとは!!」をテーマに開催しました。
生活の場が本来のリハビリの場であることを再確認しました。

「目指せ！元気な老年期」 をテーマに開催！ 家族介護教室



自立した生活を目指すために介護保険制度を勉強しました！



介護には笑いが必要！
笑いヨガを体験しました。



糖尿病やフットケアについて学びました！



健口生活のために口と歯のお手入れについて学びました！



低栄養予防で脱要介護を目指しましょう！
調理実習を行いました。

★「ちよこといぶ」の答え
01 山形県栗根市
(「や」と「ま」が「た」、「わ」が「し」ねに置き換えられているから。)
02 分根線道
03 介護手帳

認知症ケアの充実に向けて…

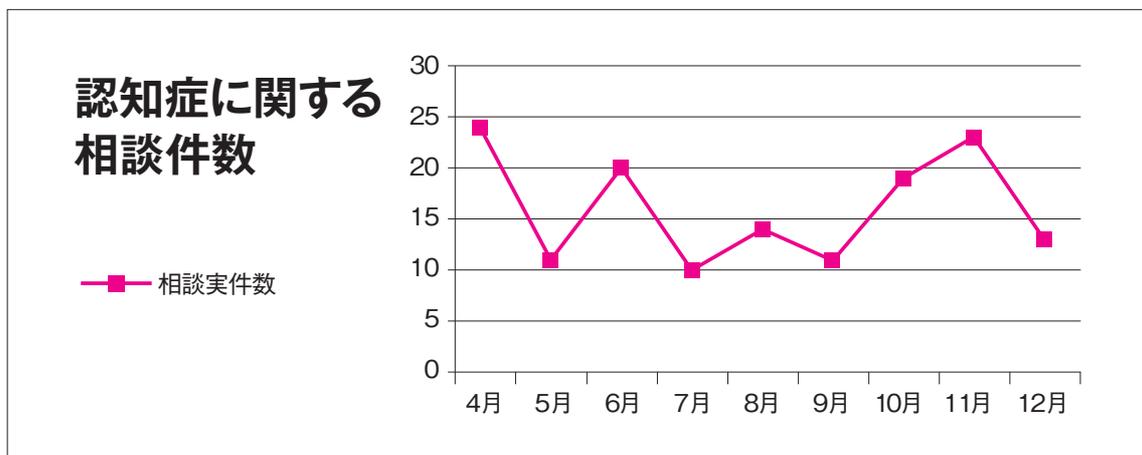
今年度より認知症に関する専門の相談員を配置しています。

「最近、人の名前が思い出せなくて…。後から思い出すことが多いんだけど、認知症なのかしら？」
「父の物忘れが目立ってきているけれど、どこの病院へ受診したらいいの？」「久しぶりに一人暮らしをしている母を訪れたら、開封されていない健康食品がたくさんあって、その請求書の金額に驚いてしまった…」
「物忘れが目立つ父、車の運転をやめさせたいけれど、どう説得するといいい？」など、認知症に関する相談は多種多様です。今年度は平均16.1件/月(平成27年4月～12月)の相談を対応しています。

今後ますます相談の内容は多様化していくと思われます。

相談においては、ご本人の既往歴やかかりつけ医、生活状況や性格などを聞き取りしながら、解決に向けた方法について一緒に考えていきます。

認知症は早期発見・早期対応が重要です。ご心配なことがあれば、お気軽にご相談ください。



認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、偏見を持たずに認知症の方やそのご家族に対して温かい目で見守る応援者を養成しています。

今年度は138名(平成27年4月～12月)の認知症サポーターを養成しました。

認知症とは？

認知症の方やそのご家族へどう接すればいい？

認知症サポーターになったらどんなことができるだろう？

キャラバンメイト(講師役)を中心に参加者みなさんで考える講座です。

興味のある団体などがありましたら、お気軽にご相談ください。団体ではなく、お茶のみ仲間や数名程度の集まりでも開催は可能です。



市内の薬局の方がサポーターになりました！



温泉地区の住民のみなさんがサポーターになりました！



市内の調剤薬局を会場に開催しました。

東根市SOSネットワークの現状報告

平成26年10月から東根市SOSネットワーク事業を実施しています。

認知症高齢者の徘徊による行方不明を防ぐために、徘徊の可能性がある高齢者のご家族からの申し出によって、顔写真や容姿の特徴、緊急連絡先などを登録していただき、不測の事態に早期発見ができるようにネットワークを整備しています。

現在、延24名(男性7名 女性17名)の方が登録中！

今年度(平成27年4月～12月)は

16名(男性5名 女性11名)の方が登録しました。

登録料は無料です。**備えあれば憂いなし!!**

興味のある方はお気軽に当センターまでご相談ください。



ケース1

東根市SOSネットワークに加入している東根太郎さん。

同居しているご家族は仕事のため、日中は東根太郎さんが一人で留守番している生活です。認知症はありますが、一人で留守番はできている状況でした。

夕方、帰宅したご家族は東根太郎さんが自宅にいないことに気づきました。東根太郎さん愛用の自転車も見当たりません。ご家族で近所を探しましたが、見つからないため、ご家族は警察署へ相談しました。

警察署では、事前に東根市SOSネットワークに加入し登録している情報を元に搜索を開始。すぐに自転車を押しながら隣の地区を歩いている東根太郎さんを発見し、無事に保護したそうです。



ケース2

東根市SOSネットワークに加入している大けやきさん。買物に出かけようと一人で出かけましたが、ふと気づいた時には見慣れない場所にいたそうです。

自宅がどちらの方にあるのか？

どの道を歩いてきたのか？



どうしたらよいのか歩道に座って途方に暮れていたところ、近くのコンビニエンスストアの店員さんが声をかけてくれました。困っていることを伝えると、店員さんは警察署へ連絡。連絡を受けた警察署では、大けやきさんが東根市SOSネットワークに登録していることを確認。すぐにご家族へ連絡し、迎えに来てくれるよう頼んでくれたそうです。



「いつも」は大丈夫だけど、「たまに」わからなくなることがある…

「わからなくなる」ことはいつ起こるかはわからない！

東根市内の認知症高齢者の徘徊による

行方不明を防ぐために…

元気です！丹戸くるさん

ハツラツ教室(二次予防事業)へ参加した丹戸くるさんをご紹介します

数年前に脳梗塞を患った丹戸くるさん。右半身に力が入りづらい、少し言葉が不自由な後遺症はありますが、身の回りのことはほとんど一人でできています。

5月頃、市役所から「ハツラツ生活質問票」が届き、丹戸くるさんは記入して返信しました。記入した内容から、運動器の機能が低下しているおそれがあったため、当センターからハツラツ運動教室へ参加することをお勧めしました。

「脳梗塞をしてから、人の中に入ったことがないから不安…。でも、少しでも体が良くなるのであれば参加してみたい！」と悩みながらも参加を決意！

家事がこなせる体力を維持することを目標に9月～11月に開催されたハツラツ運動教室へ参加しました。教室へはほとんど休まずに参加し、教室最終日には無事修了証も授与されました。

体力面においては、バランス力や俊敏性、歩行スピードが改善！そして、外出することに対する自信もすっかり回復!!



ハツラツ運動教室終了後、「数年ぶりに友人と日帰り温泉へ出かけ、楽しい時間を過ごすことができた」と、笑顔で教えてくれた丹戸くるさん。ハツラツ運動教室へ参加する前のうつむきがちな不安な表情はどこへやら?! いきいきとシニアライフを満喫する丹戸くるさんの笑顔に感動しました。



ちょっといっぱく

認知症予防にいかがですか?
答えは2ページ目にあります。

Q1.この表を作った人はどこの県・どこの市に住んでいるのかな?

わ	ら	た	た	は	な	た	さ	か	あ
	り		み	し	ね	に	ち	し	き
を	る	ゆ	む	ふ	ぬ	つ	す	く	う
	れ		め	へ	ね	て	せ	け	え
ん	ろ	よ	も	ほ	の	と	そ	こ	お



Q2.二字熟語になるように、□に漢字1文字を入れてみよう!

数		東		有		寄	
自	野	大	本	白	路	赤	路
	数		性		上		徳

Q3.各パーツを組み合わせて4字熟語を作ってみよう!

ハ 言 ア β ← マ 又 へ 方 佳