

こ

ん

に

ち

は

東根市地域包括支援センターです!

いつまでもいきいきと過ごすために

～介護予防教室開催中～

畳の上で、転倒予防の
体操を体験!



骨密度測定中。
足のかかとであつという間に
測定します。



お口の中からの健康管理
について学びました。



音楽療法で認知症予防!

誤嚥性肺炎予防
を学びました。



手作業で認知症予防。
包装紙でエコバッグを
作りました。



東根市地域包括支援センター

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>

今年度はこんなことをしました!

一人暮らしや高齢者のみの方、また体調が不安定な方や介護保険制度の認定は受けているが、サービスを利用していない方などを定期的に訪問し、変わりがないか、何か困りごとはないかと確認しています。

東根市高齢者見守りネットワーク加入者への在宅版カードの配布も行っています。「私のところへはいつ届けてくれるの?」との問い合わせもあり、カードが知られてきていることを実感しています。



要支援1、2の認定を受けている方へ、自立支援に視点をおいて介護予防サービス計画を作成しています。入院を機に要支援認定を受け、退院後に介護予防サービスを利用し、入院前の生活に戻ることを目標に日々自分なりの介護予防に取り組んでいる方などもいらっしゃいます。

介護が必要になることを予防し、自宅で自立した生活が継続して送れるように介護予防教室等(二次予防事業)への参加をお誘いしました。運動教室や栄養教室、お口の教室などへ延112名の方が参加しています。



今年度より、主任介護支援専門員と介護支援専門員の2名が新しく仲間入りしました。



家族介護教室スタート

10～1月にかけて「排泄」をテーマに計4回の教室を開催しました。

日々介護をしている方や介護に興味のある方が参加しています。

家族を介護している男性介護者の姿もあり、みなさん熱心です。

便秘予防の食事を作りました



貯筋げんき教室の開催がスタート

各地域の公民館で順次開催し、3月まで続きます。

今年度は、東根・神町・大富・小田島地区では体力測定も行っています。



平成24年度
スタート

3月

2月

1月

12月

11月

10月

9月

8月

7月

6月

5月

4月

第2回 介護保険サービス事業所職員研修会

認知症の診断方法について学びました。



サービス事業所連絡会議

「安心して在宅生活を送るために」をテーマに緊急時をサポートするサービスについて情報交換会を開催しました。高齢者の安心・安全を考えるよい機会となりました。



第2回 介護支援専門員研修会

グループに分かれて事例研究の進め方を学びました。



第1回 介護保険サービス事業所職員研修会

認知症の治療薬について学びました。数年前までは、1種類しかなかった治療薬が、現在は数種類に増えています。



サービス事業所連絡会議

宅配弁当の試食会を開催しました。毎日届くお弁当や冷凍保存が可能なお弁当など、生活パターンに応じた利用が可能です。



第1回 介護支援専門員研修会

村山保健所と共催にて、医療との連携を強化するため、脳卒中地域連携バスについて学びました。

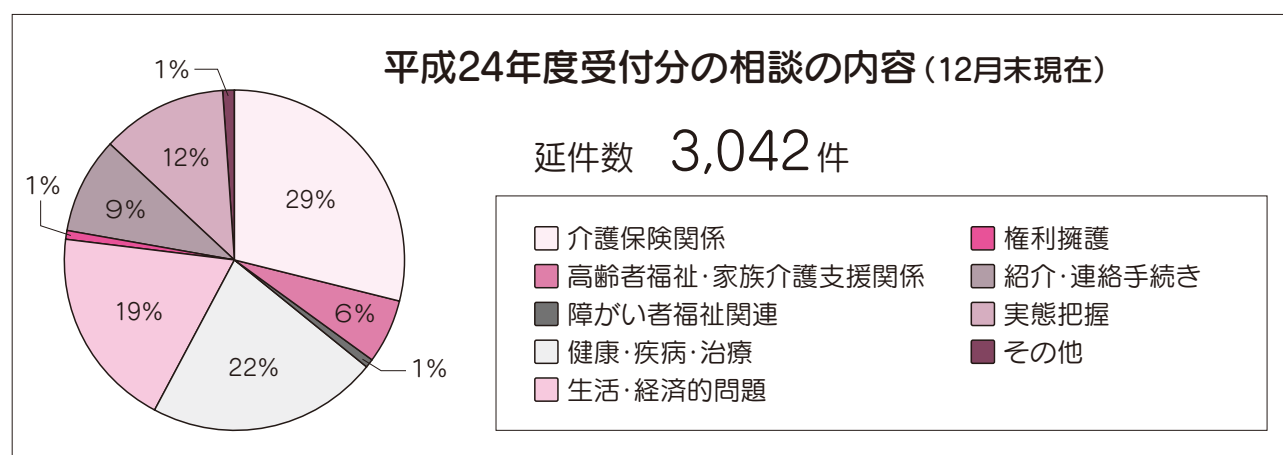


心配なこと、気になること、ご相談ください ～高齢者の総合相談窓口～

年々、相談件数は増加傾向ですが、特に民生委員さん等から地域の高齢者に関する相談や病院等からの相談が増えてきています。

相談の内容も多様化しており、抱えている問題や課題も複数あり、当センターだけでの支援では解決の方向が見いだせない場合もあります。

そんな時には、関係機関との情報の共有や支援の方向性を検討しながら、対応しています。



家族介護教室 ～排泄に関する勉強会～

便秘予防の食事を調理し、試食しました。具たくさんみそ汁が好評でした。



排泄の機能について学びました。
人間の神秘に感激です。



腹圧について学び、腹筋・背筋を使う運動も体験しました。翌日、筋肉痛になった方もいたとか!?

丹戸くるさんをご存じですか？ ～毎月たよりを発行中～

毎月、ふれあい弁当と一緒にたよりを発行しています。民生委員さんが一人暮らしの方や高齢者のみで生活している方へ訪問する際にも届けていただくことがあります。

季節に応じた話題や体調管理のメッセージの他、今年度は当センターの総合相談窓口としての役割の周知を図るため、毎月 **丹戸くるさん** の相談ごとやその対応について載せています。

日頃疑問に感じていることや将来への不安など、「ちょっとしたことで相談にのってもらえるんだがぁ～」と総合相談窓口としての周知に役立っているようです。

今年度の丹戸くるさんの内容

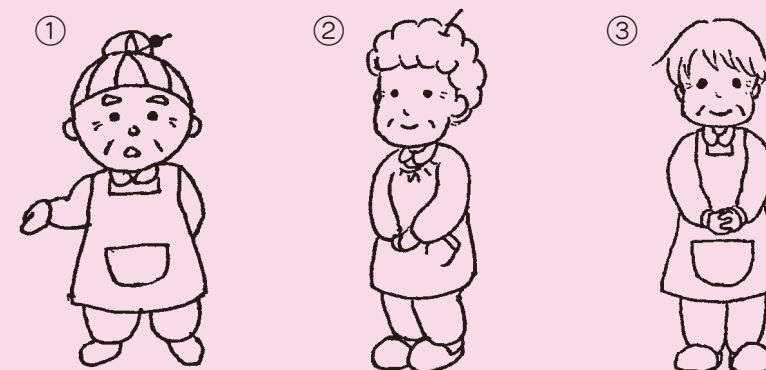
- 4月…足腰の力が落ちてきたみたい
- 5月…急に具合が悪くなったらどうしよう？
- 6月…最近物忘れをするようになってきた！
- 7月…いつも探している通帳や印鑑
- 8月…二次予防事業ハツラツ教室へ参加しよう
- 9月…いきいきデイサービスの卒業
- 10月…お医者さんへ相談する時のポイント
- 11月…自宅の浴槽のまたぎが大変になってきた！
- 12月…海外宝くじの当選通知!?
- 1月…「漬物でごはん」を見直そう



興味のある方は、当センターまでご連絡ください。
たよりをお渡しすることが可能です。

丹戸くるさんの選挙を開催します！

来年度からたよりに登場するイラストをみなさんに決めていただきます。イメージに合うイラストに投票してください。投票方法は、どんな方法でもかまいません。当センターへ電話等で伝えていただいても、職員へ伝えていただいてもOKです。
投票期日は平成25年3月31日です。投票結果は次回たよりで発表します。



こんにちは！ おたっちゃん

今回は、小野寺輝雄さん(大富地区)をご紹介します。

小野寺さんは、83歳になりますが、58年連れ添っている奥様を「宝物」として日々過ごしています。そんな小野寺さんに元気の秘訣を教えてくださいました。

◆奥様を「宝物」と話すきっかけとは？

仕事の都合で15年程単身赴任をしていた際に奥様は家庭を守ってくれたこと、小野寺さんが65歳頃に体調を崩した際に半年程毎日看病してくれたことに感謝しているそうです。

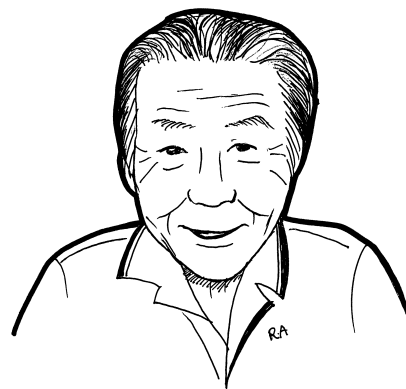
4年前に奥様が体調を崩してから、その時の感謝の気持ちから、日々奥様との時間を大切にしているとのことでした。

◆日頃の生活で気をつけていることは？

ベッドの上で過ごすことの多い奥様にいつも声をかけて、ご夫婦の会話を大切にしているそうです。奥様の笑顔が小野寺さんの元気の秘訣のようでした。

◆大切に思っていることは？

すべての人や物に対して愛情をもつことが大切だと思っていると教えてくださいました。



ちょっといっぱく

気分転換にどうぞ。

全ての文字を1回ずつ使いますので、ペン等でたどるとみつけやすいかも!?

たべものの名前がしりとりになって18個隠れています。

探せますか???

スタート

ち	ず	く	り	ん	ご	ま
よ	も	り	ん	こ	う	ど
こ	い	か	と	お	じ	う
ぶ	ぺ	い	う	し	や	ふ
ま	つ	す	め	ぼ	が	ま
き	げ	な	も	も	い	ん
く	ら	は	の	う	ゆ	じ

ちょっと難しくなります。

動物・生き物の名前がしりとりになって19個隠れています。探せますか???

スタート

か	も	る	つ	こ	あ	ら
も	か	も	ら	と	ん	ま
し	だ	つ	と	ひ	ま	ん
か	め	ず	す	ひ	ぐ	ぼ
た	つ	む	り	つ	ね	う
た	ぬ	き	た	き	こ	し
つ	ば	し	め	ま	う	ま

地域の身近な相談窓口(フランチ)もご利用ください。

東郷地区・高崎地区

特別養護老人ホーム

白水荘

電話 44-2366

東根中部地区

山形ロイヤル病院

指定居宅介護支援事業所

電話 43-8222

神町地区

ニチイ

ケアセンター東根

電話 49-1553

大富地区・小田島地区

ナーシングホーム

さくらんぼ

電話 36-0086

長瀬地区・東根北部地区

特別養護老人ホーム

第二白水荘

電話 41-1121