

こ

ん

に

ち

は

東根市地域包括支援センターです!

あなたの「聞こえ」は大丈夫ですか?



加齢に伴う聴覚機能の低下により、コミュニケーションの困難さや日常生活の質の低下がみられる身体の衰えを「ヒアリングフレイル」と言います。

加齢に伴う聞こえの低下による社会参加の減少や会話がかみ合わないなどの症状は、周囲から見ると、心身の活力低下や認知機能の低下の問題と間違えられやすく、適切な対応がなされないまま心身機能の低下につながり、要介護状態へと進行することもあります。

ヒアリングフレイルの予防と対策

- 1) 家族や周囲が聞こえにくさを早期発見する
- 2) 聞こえについて気軽に相談できる耳鼻科医を見つけておく

●東根・神町地区にお住まいの方は

東根市地域包括支援センター中央

〒999-3711 東根市中央一丁目3番5号 東根市ふれあいセンター内

☎ 42-3939 FAX 43-2331

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

●東郷・高崎・大富・小田島・長瀬地区にお住まいの方は

東根市地域包括支援センターしろみず

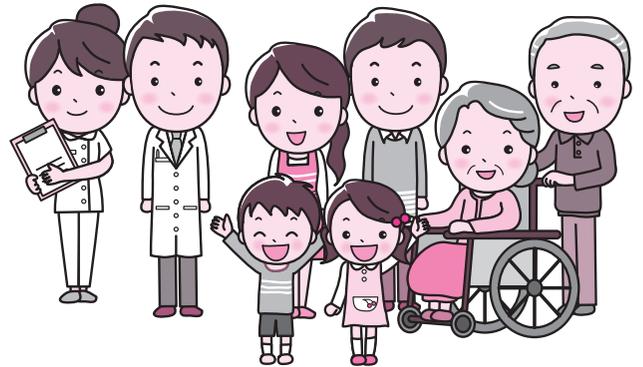
〒999-3774 東根市大字郡山672 小田島ふれあい交流館内

☎ 53-0600 FAX 53-0609

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

令和5年6月、共生社会の実現を推進するための 認知症基本法が可決・成立しました

この法律は、認知症の人が尊厳を保持しつつ希望を持って暮らすことができるよう、認知症施策を総合的かつ計画的に推進することを目的としています。そうすることで、認知症の人だけではなくみんな誰もが自分の得意なことやできることで活躍し、認知症の人が他の人々とお互いに力を合わせ支え合いながら、ともに暮らすことができる安心で活力に満ちた社会（これを、「共生社会」とします）を実現することを目指します。



認知症施策には、認知症の人が尊厳と希望を持って暮らすことができるように、7つのことを基本理念として定められました。

また、認知症の人に関わる基本的な取り組みとして

- ① みんな誰もが、認知症の人が関係することからの正しい理解を深めること
- ② 認知症の人が街に出かけたり買い物をしたりすることをバリアフリーにすること
- ③ 認知症の人が他の人々と交流や活動をし、発信をし、あるいは働くなど、社会に参加できるようにすること
- ④ 認知症の人の意思決定の支援と、本人だけのものである権利の利益を守ること
- ⑤ 健康に関わることや病院に行ったり医者に見てもらおうことの体制をしっかりとしたものにする
- ⑥ 困ったときに相談できる場所や人がいるようにすること
- ⑦ 認知症に関係する様々な視点からの研究を推し進めること
- ⑧ 認知症の予防に関わる取り組みについて

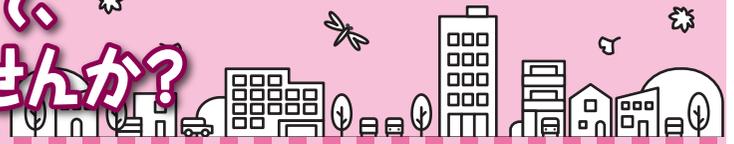
などを行うことが明記されています。



認知症基本法の法文では、「認知症の状態にある方の意思決定支援」「共生社会実現のための国民の認知症の知識・理解を啓発推進」「バリアフリー化の推進」「保健医療・福祉サービスの切れ目ない提供」「家族等の支援」などの基本的な方針を示しており、抽象的な内容にとどまっています。そのため、今後の介護保険法改正や介護報酬改定等において、認知症基本法の内容が考慮されることになると考えられます。



住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けるために、地域の支え合いについて、 みんなで考えていきませんか？



新型コロナウイルス感染症が流行して3年以上経過したことで、人間関係が変化し、近隣住民とのつながりが希薄化しています。

改めて地域のつながりの重要性を学び、地域の支え合いについてみんなで考えていきたいと思います。また、地域交流・介護予防の拠点となる身近な通いの場を視察して、地域で生活課題を解決するしくみづくりにつなげてみませんか。



第1回 地域の支え合い研修会inさくらんぼタントクルセンター

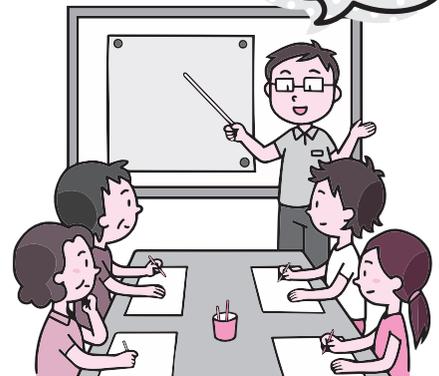
- 【開催日時】 令和5年11月30日(木) 13:30~15:00
- 【会場】 タントクルセンター視聴覚室
- 【対象】 東根市在住で、地域での支え合い活動に興味・関心がある方
- 【内容】
 - ・東根市の高齢化の現状について
東根市福祉課 第1層生活支援コーディネーター
 - ・みんなで支え合うまちづくり ~なぜ今助け合いが必要か~
「逢いの蔵」共同代表 堀川 敬子 氏
- 【定員】 50名

第2回 地域の支え合い研修会 通いの場の現地視察

(第1回に参加された方のみ受講可能です)

- 【開催日時】 令和5年12月11日(月) 10:30~11:30
令和5年12月14日(木) 10:30~11:30
※どちらか都合の良い日を選んでください。
- 【集合場所】 東根市役所正面玄関
※現地までバスで移動します
- 【会場】 「NPO法人 ご・ざあーれ広場」(河北町)
- 【講師】 「ご・ざあーれ広場」代表 古澤 直義 氏
- 【定員】 各日15名

ご参加、
お待ちしております！



申込・お問い合わせ

【東根・神町地区】

東根市地域包括支援センター中央
電話 0237-42-3939

【東郷・高崎・大富・小田島・長瀬地区】

東根市地域包括支援センターしろみず
電話 0237-53-0600

地域包括支援センターでは 一般介護予防事業を行っています。

東根市地域包括支援センターでは、市内に住所を有する65歳以上の者のうち担当圏域に居住する者を対象に、公民館等を会場として、次の一般介護予防事業を実施しています。詳しくは、担当圏域の地域包括支援センターにお問い合わせください。

事業名	内容
もっとげんき教室 	生涯にわたり健康でいきいきと自立した生活を送ることができるように、次のような高齢者の介護予防と健康増進を図るための教室を実施します。 <ul style="list-style-type: none"> • 運動器の機能向上に関すること • 栄養改善(低栄養予防)に関すること • 口腔の機能向上に関すること • 閉じこもり予防、認知症予防、うつ予防に関すること • その他介護予防に関すること 
フレイル予防教室 	生涯にわたり健康でいきいきと自立した生活を送ることができるように、地域でフレイル予防を目的とした教室の開催や知識の普及啓発を実施します。
通いの場立ち上げ支援事業 	住み慣れた地域において自立した生活を継続するために、介護予防の視点からその心身機能の維持向上の機会や閉じこもり予防のための交流の場の創出と充実を図り、要介護状態などになることを予防します。また、住民同士が支え合いながら、主体的に継続して活動できるように支援していきます。 <ul style="list-style-type: none"> • 参加者の「やりたい」を引き出すような自主グループ立ち上げのための講話、運動などの介護予防に資する活動及びグループワークを行います。 • 指導者が不在でも継続して実施できるような内容にします。 • 生活支援コーディネーターと協働します。

また、東根市地域包括支援センターしろみずでは、市内の65歳以上の方を対象に、健康遊具で心も身体もスッキリ教室も実施します。

事業名	場所	内容
健康遊具で心も身体もスッキリ教室 	小田島ふれあい交流館	健康遊具の使い方を学んで、楽しく運動し、心や体のリフレッシュを図ります。 健康遊具は、気軽にストレッチや簡単な筋力トレーニングなどの運動ができる大人向けの遊具です。自身の体力レベルや目的に合わせて健康増進に取り組むことができます。 お問い合わせは、東根市地域包括支援センターしろみず(電話 53-0600)まで。