

こ

ん

に

ち

は

# 東根市地域包括支援センターです!

北村山3市1町地域包括支援センター  
連絡会合同研修会を開催しました!!



令和元年以来、5年ぶりに研修会を開催しました。東京大学高齢社会総合研究機構の機構長飯島勝矢教授をお招きし、「健康長寿と幸福長寿の両方の実現に向けて～フレイル予防はまさに地域づくり～」と題し、データと事例を交え、フレイル予防についてご教授いただきました。

## ●東根・神町地区にお住まいの方は

お  
問  
合  
せ

### 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>

## ●大富・小田島・長瀬・東郷・高崎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>

# の取り組みです!!

## もっとげんき教室

地区の公民館などにお邪魔し、運動機能や口腔機能について、学ぶお手伝いをしました。



## 通いの場立ち上げ支援

介護予防や閉じこもり予防のために、住み慣れた地域で交流の場ができるよう開催しました。どんなことが介護予防になるか、どうしたら自分たちで続けていけるかを一緒に考えました。



## フレイル予防教室

フレイル予防について学習し、要介護状態の予防や生活習慣病の予防を図り、自立した生活を継続できることを目的に開催しました。



# 令和6年度の事業

## ケアマネ連絡会議・ケアマネ研修会・事例検討会

ケアマネ連絡会議では、行政や地域包括支援センターからの情報伝達のほか、消費生活トラブルに関すること、フットケアに関することなどの勉強会を行いました。

ケアマネ研修会では、山形ロイヤル病院の深瀬言語聴覚士をお招きし、嚥下障害に関することについて、ご講義いただきました。

事例検討会は2回行い、各事業所から出席したケアマネにより、意見交換が行われました。



## 有償ボランティア講座

地域における生活支援サービスの充実を図るために、有償ボランティア活動の意義や必要性などを学びました。



## いきいき百歳体操立ち上げ支援・体験会

身近な場所で仲間と一緒にできる通いの場「いきいき百歳体操」の立ち上げ支援を生活支援コーディネーターが行いました。



地域包括支援センターでは、高齢者の総合相談支援事業のほか、高齢者虐待や成年後見制度、消費者被害等の高齢者権利擁護事業も行いました。また、地域課題検討会議や地域ケア総合調整会議等の地域ケア会議も行っています。

さらに、生活支援コーディネーターと一緒に、高齢者お役立ちガイドを作成したり、地域の課題解決に取り組んだりしました。

包括しろみずでは、健康遊具を使って心も身体もスッキリ教室をしました。

# ひとりで介護を頑張り過ぎてはいませんか？

山形県の発表では、令和5年度、高齢者が養護者（高齢者の世話をしている家族、親族、同居人等）から受けた虐待は167件で、令和4年度より55件増加しました。

**虐待を受けている方は、**

- 女性が約75%
- 75歳以上の後期高齢者が約71%
- 介護保険の認定を受けている者が約49%
- 虐待をしている方と同居する者が約94%



また、**虐待をしている方は、**

息子が全体の約40%を占め、次いで、夫、娘が多くなっています。

虐待の種別は、「身体的虐待」が最も多く、次いで「心理的虐待」、「介護等放棄」「経済的虐待」が多くなっています。

厚生労働省のまとめでは、養護者による虐待の発生要因は、虐待を受けている方の「認知症の症状」が56.4%で最も多く、虐待をしている方の「介護疲れ・介護ストレス」が54.8%、「理解力の不足や低下」が47.7%、「知識や情報の不足」が46.5%、「精神状態が安定していない」が45.9%、「介護力の低下や不足」が45.8%になっています。

（複数回答）

## ひとりで抱えこまず、ご相談ください。

介護疲れや大きなストレスで、虐待をしないよう、介護をひとりで抱えこまず、地域包括支援センターや市福祉課にご相談ください。

虐待を受けている高齢者や、介護疲れの家族は何かしらのサインを発しています。以下の項目は、「高齢者虐待」の発見の手がかりとなる「虐待の危険サイン」の例です。思い当たることがあれば、ご相談ください。



### 高齢者からのサイン

- 不自然なけがや傷がある
- 急におびえたり怖がる
- 無気力、投げやりである
- 栄養失調、脱水症状がみられる
- 悪臭がしたり、服が汚れている等不衛生な状態である
- お金があるのにサービス利用料や生活費の支払いができない
- 傷やあざの説明のつじつまが合わない、話したがらない
- 体重が不自然に増えたり、減ったりする

### 養護者(家族)からのサイン

- 介護に疲れている
- 無気力、投げやりである
- 高齢者を怒鳴る、しつげと云ってたく
- 高齢者の世話に対する不平・不満が多い
- 介護サービスを受けさせない
- 高齢者を友人等に会わせない
- 保健・福祉の担当者と会うのを嫌うようになる
- 高齢者に関する話題をさける