

こ

ん

に

ち

は

# 東根市地域包括支援センターです!

## 自立支援型ケア会議を行っています



東根市では、平成28年度より自立支援型ケア会議を開催しています。この会議は毎月1回2事例程度を対象に、心身機能の改善や自立を図るため、理学療法士や作業療法士、管理栄養士や歯科衛生士、薬剤師の視点から助言を行い、支援策を個別に検討します。

対象となった方の自立を図るほか、介護支援専門員等の資質向上の効果もあります。

### ●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>

### ●大富・小田島・長瀬・東郷・高崎地区にお住まいの方は

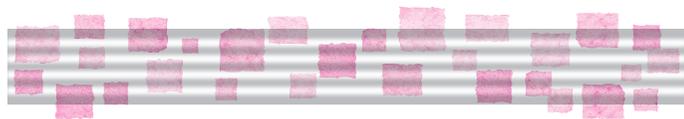
東根市地域包括支援センターしろみず

〒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!!



## もっとなげんき教室

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。



## 健康遊具を使って心も身体もスッキリ教室

心身ともに「スッキリ」しながら、介護予防を目指し、健康遊具の正しい使い方を学びました。



## 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。



## 地域の支え合い研修会

安心して生活をするために、なぜ今支え合いが必要かを学びました。また、河北町の通いの場の「ご・ざあーれ広場」を視察しました。



# 令和5年度の事業

## 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。



## 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。



## ケアマネジャー連絡会議・ケアマネジャー研修会・事例検討会

ケアマネジャー連絡会議では、行政や地域包括支援センターからの情報伝達のほか、認知症予防の食事に関すること、福祉用具に関することなどの勉強会を行いました。

ケアマネジャー研修会では、新潟医療福祉大学の千葉氏をお招きし、ヒアリングフレイルに関することについて、ご講義いただきました。

事例検討会では各事業所から出席したケアマネジャーにより、意見交換が行われました。



地域包括支援センターでは、高齢者の総合相談支援のほか、高齢者見守りネットワークやSOSネットワーク、おたすけカードの事業を行っています。また、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っています。さらに、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。

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の作成や、地域の課題解決に取り組んでいます。

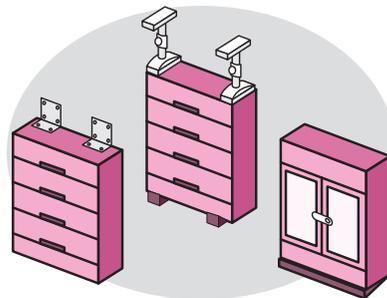
# 高齢者に必要な災害時の備えとは？

令和6年能登半島地震によりお亡くなりになられた方に深く哀悼の意を表するとともに、被災された方々に心からお見舞い申し上げます。

災害は、いつ・どこで起こるのか想定できません。そして、災害時に命を守るためには、防災対策や備蓄が必要となります。いざという時に慌てないために、今すぐできる高齢者向けの防災対策を紹介します。

## 防災対策1 自宅内を安全な場所にする

- 不要な物は捨てておく
- 大きな家具は固定する
- 重い物は下に収納する
- 出入り口や通路に物を置かない



## 防災対策2 避難時に困らないための準備

- 非常用持ち出し品の準備
- 避難場所の確認
- 避難方法の確認
- 避難行動要支援者名簿への登録



## 防災対策3 備蓄品を用意する

- 3日分の食品(1人9食分)、飲料水(1人9リットル分)
- 普段から使う物を多めに購入し、賞味期限が近くなったものから食べ、食べたら買い足す(ローリングストック)



通常の防災グッズのほか、「服用しないと生活に支障が出る薬」「お薬手帳」「眼鏡の予備」「携帯トイレ・おむつ」「歯磨きシート」も備えておいてください。

健康を維持するために、お薬やお薬手帳は備えてください。目が見えにくいと避難行動や避難生活に大きな支障が出ますので、眼鏡は必需品です。また、災害発生時は心身ともに大きなショックを受け、平時にできていたことができなくなり、排泄コントロールもうまくいかなることがありますので、「携帯トイレ・おむつ」を備えておきましょう。さらに、口内のケアには十分に気を配る必要がありますので、歯磨きシートを備えておきましょう。

防災のためにも、日頃から以下のことに取り組んでいきましょう。

- 「地域の防災訓練に参加する」
- 「近所や地域の人と交流する」

