

こ

ん

に

ち

は

東根市地域包括支援センターです!

地域支え合い研修会を開催しました



「生活の“足”のことを考える勉強会」と「一緒に考えてみませんか?免許返納のこと!」をテーマに地域支え合い研修会を開催しました。

住民主体で行う移動支援がどのようなものなのか、運転免許証を返納した後どのような支援・サービスがあるのか等を学びました。みなさんの支え合いで、高齢者の安全な移動ができる地域を目指しましょう。

●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、学ぶお手伝いをしています。楽しく学んで、介護予防に取り組み、いつまでもいきいきと過ごせるようにしましょう。



健康遊具を使って心も身体もスッキリ教室

健康遊具の正しい使い方を学びました。介護予防にも効果のある健康遊具は、市内7か所に設置されています。心身ともに「スッキリ」しながら介護予防を目指しましょう。



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。



令和4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

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」の体験会や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、高齢者虐待に関することや防災に関すること、成年後見制度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、さくら町病院の片岡氏をお招きし、「ケアマネジャーが知っておきたい認知症に関すること」について、ご講義いただきました。

事例検討会は3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。



新型コロナウイルス感染症対策のため、参加者同士の距離を十分に取り、換気を行いながら実施しました。また、事業開催にあたっては、予約制にし、体温の測定、手洗いなどの手指消毒を実施しました。

仕事と介護 両立のポイント

～あなたが介護離職しないために～

高齢化が進み、介護を必要とする方が増加しています。これにもない、男女を問わず、ご家族の介護を行う方も増えてきました。介護に直面した方の中には、「本当は働きたいが、介護のために離職せざるを得ない」と、仕事を辞めてしまう方もみられます。

介護を行うようになったとしても、勤務先の仕事と介護の両立支援制度を利用して働き方を少し変更したり、介護保険サービスを利用したりすることで、仕事と介護を両立させることは可能です。



介護しながら働き続ける6つのポイント

ポイント①

職場に「家族等の介護を行っていること」を伝え、必要に応じて勤務先の「仕事と介護の両立支援制度」を利用する

ポイント②

介護保険サービスを利用し、自分で「介護をしすぎない」

ポイント③

介護保険の申請は早目に行い、要介護認定前から調整を開始する

ポイント④

ケアマネジャーを信頼し、「何でも相談する」

ポイント⑤

日ごろから「家族や要介護者宅の近所の方々等と良好な関係」を築く

ポイント⑥

介護を深刻に捉えすぎずに、「自分の時間を確保」する



職場の両立支援に関する制度等 (育児・介護休業法に定められている制度)

休暇・休業の取得に関する制度

- ◆ 介護休業制度
- ◆ 介護休暇制度

就業時間の調整に関する制度

- ◆ 短時間勤務制度
- ◆ フレックスタイム制度
- ◆ 時差出勤制度
- ◆ 所定外労働の制限
- ◆ 法定時間外労働の制限
- ◆ 深夜業の制限

その他

- ◆ 転勤に対する配慮



両立支援制度・介護保険サービス等を組み合わせ、仕事と介護の両立を図りましょう。