

地域包括支援センターだより

平成 28 年 12 月発行

地域リハビリテーション活動支援事業で 中央市の高齢者のみなさんを元気に！

地域における介護予防の取り組みを強化していくために、リハビリテーションの専門職が高齢者宅や住民の集まり、地域ケア会議などに出向き、高齢者の自立を支援しています。

個別相談

リハビリ専門職が自宅などへ訪問して生活状況や環境を評価し、個別相談に応じます。

★☆こんな人におすすめ☆★

- *介護が必要なほどではないが骨折や脳梗塞後でどんな運動をしたらよいかわからない。
- *手すりをつけたいが、どこにどのような手すりが必要か見てもらいたい。



集団リハビリ指導

リハビリ専門職が高齢者の集まり（地域サロン、介護予防教室など）に訪問して、介護予防のためのリハビリや運動、脳トレの行い方をお伝えします。

専門職からのアドバイスにより、転倒しにくい体作りを行い健康寿命を延ばすお手伝いをしています。



理学療法士
武井先生

個別ケア会議等への参加

高齢者の自立支援について多職種で検討する会議（個別ケア会議）にリハビリ専門職が参加し、個別事例についてアドバイスをもらうことで支援者の資質向上を行っています。



～ちょこっとコラム～

Aさん（82歳）は浴室で転びそうになって以来、不安で浴槽の中に入れませんでした。「寒くなる前にどうしても浴槽につかって温まりたい」という思いを受け、武井先生が訪問しリハビリや浴槽内の動きをヘルパーさんと確認。ヘルパーさんの見守りのもと入浴を再開して1か月後「もう一人で大丈夫」と自信がついたAさんは「自分でできることを工夫して生活します。また困ったらお願いします」とヘルパーサービスを卒業しました。「沈みがちだった気分も前向きになれた」と喜びを表してくれました。

地域包括ケアシステムの構築 に向けた取り組み

～住み慣れたまちで生き生きと暮らし続けるために～

中央市では平成 25 年より地域ケア会議に取り組んでいます。なかでも田富、玉穂、豊富の 3 地区で行われている「小地域ケア会議」では、医師、歯科医師、市議会議員、自治会長、民生委員、市民代表、ボランティア、介護関係者等が集まり、地域ごとの特色に応じた話し合いを行っています。

今年 8 月 3 日に 3 地区合同の研修会が初めて開かれました。

はじめに 3 地区混合のグループワークで自分たちの住む地域の特徴や今まで取り組んできた内容を紹介しました。その後、各地区ごとの小地域ケア会議のメンバーで「ほかの地域の取り組みから学ぶことや、今後取り組みたいこと」を話し合い、竹端先生のアドバイスのもと最後に全体会で今日の様子を分かち合いました。

◆地域包括ケアシステムとは

高齢者のみなさんが、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けられるように、医療、介護、介護予防、住まい、生活支援の各分野が互いに連携して支援する体制のことです。

◆地域ケア会議とは

高齢者個人に対する支援の充実と、それを支える社会基盤の整備や地域づくりを進めていくための会議です。



アドバイザー
山梨学院大学法学部政治行政学科
竹端寛教授

みんなが生き生きと暮らし、地域で活動するためには「役割、誇り、責任」が重要。地域ごとに特色があることを感じ、他の地域の様子を聞く事で自分の地域の事を考える機会にしてほしい。



市長も各地域の取り組みに聞き入っていました。

田富地区小地域ケア会議



認知症について正しい理解を広めるためにはどうしたらよいか話し合っています。困った時に助け合える地域づくりを目指しています。

『認知症 声をかけ
みんなで支え合う 笑顔のまち』

玉穂地区小地域ケア会議



世代間のつながりについて話し合っています。子どもから高齢者の集まる場をメンバーで企画してみたいです。玉穂のスローガンは『子を育て 共に暮らし 老いていく
住んでよかった 玉穂は家族』

豊富地区小地域ケア会議



「豊富シニア便利マップ」を作成。現在は災害について話し合っています。今まで以上に自分事として地域づくりを行っていきたいです。
『となり同志で よっちゃばって
ともに達者で みんなあ～生きるじゃん』

◆参加した住民の方の感想◆
地域ケア会議の合同研修会で他の地域の話を見ると「地域のつながりが少なくなってきた」という一つの共通点が見えてきました。地域のつながりが薄れていく中、どうしたらつながりが深められるのか、地域の人たちがどうしたらもっと生き生きとできるか、住んでいて良かったと思える地域づくりができるのか、今後の中央市の課題であると感じました。また、少しずつ各地域で話し合いや取り組みがされていることがわかり、未来への思いも見え、みんなが地域のことを一生懸命話し合っている姿にワクワクしました。

健康体操サポーター

げんきかい通信

はじめまして げんきかいです！

● げんきかいは地域に介護予防体操と笑顔を届けるボランティアです。

● 養成講座を修了したメンバーが地域の公民館や児童館、体操会などで活動しています。



げんき体操会に来てみませんか？

毎週木曜日の10時から11時半に玉穂総合会館の2階多目的ホールでげんきかい会員と一般の人が一緒に体操をしています。体力に自信のない人でも座ってできる体操なので安心♪誰でも自由に参加できるのでぜひお越しください。



● 筋肉や骨の加齢による変化、運動実技を学んで一緒に体操しませんか？

健康体操サポーター養成講座

募集中

内容：全12回コースで健康運動指導士による高齢者に適した健康体操プログラムに基づく講義、及び実技を行います。養成終了後には健康体操サポーターの会「げんきかい」の会員として、体操会や地域の高齢者の集まりと一緒に参加していただいています。

日時：平成29年1月5日、12日、19日、26日、2月2日、9日、16日、23日
3月2日、9日、16日、23日（毎週木曜日）

午後1時30分～3時

場所：玉穂総合会館 2階 多目的室2-3

対象：市内在住の概ね60歳以上の人で

受講後、中央市介護予防事業にご協力していただける人

受付期間：平成28年12月28日まで



お申込み・お問い合わせ

中央市地域包括支援センター TEL 274-8558