

# 地域包括支援センターだより

## 健康で生き生きと元気に暮らすために・・・自分の健康に関心を！

いつまでも元気で自立した暮らしがしたい！誰もが思うことですが、そのためには早めの介護予防が必要です。積極的に社会参加をし、他者との交流や新しい趣味の発見、体力づくり等、自分の生きがいを見つけ活力のある生活を心がけましょう。また、自分の生活や健康に関心をもち、介護予防につながる視点をもって生活していくことも重要になります。

ご自身の健康状態に気付いていますか。下の“基本チェックリスト”を行ってみましょう！

暮らしぶり	1	バスや電車で1人で外出していますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	2	日用品の買い物をしていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	3	預貯金の出し入れをしていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	4	友人の家を訪ねていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	5	家族や友人の相談にのっていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
運動機能	6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	8	15分位続けて歩いていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	9	この1年間転んだことがありますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	10	転倒に対する不安は大きいですか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
栄養状態	11	6ヶ月間に2～3kg以上の体重減少がありましたか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	12	身長（                    ）cm    体重（                    ）kg 体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）=BMI（                    ）	<input type="checkbox"/> 18.5未満	<input type="checkbox"/> 18.5以上
口腔機能	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	15	口の渇きが気になりますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
同じこもり	16	週に1回以上は外出していますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
もの忘れ	18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
うつ	21	（ここ2週間）毎日の生活に充実感がない	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	22	（ここ2週間）これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	23	（ここ2週間）以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	24	（ここ2週間）自分が役に立つ人間だと思えない	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	25	（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

色のついた欄にいくつチェックがついたでしょうか。その数が多いほど介護予防に取り組むことが必要です。中央市では、一人ひとりの状態や生活に合わせた様々なサービスを気軽に利用することができます。次のページで少しご紹介します！

## 介護予防・生活支援サービス事業

対象者： 要支援相当と判定された方

### 訪問型サービス

○自立支援ホームヘルプサービス  
病気やけがで家事をできなくなった人が再び自分でできるよう、掃除・洗濯等一緒に生活支援を行います。

(利用料) 1回につき220円

○ほっと。スマイルサービス  
地域住民のボランティアが買い物や簡単な掃除のお手伝い、話し相手などを行います。

(利用料) 15分未満50円、  
30分単位100円



### ○在宅相談サービス

看護師による訪問指導や相談を短期間で行うサービスです。

(利用料) 無料



### 通所型サービス

○コミュニティサロン  
9種類のサロンがあります。ちょっとしたリハビリや、ゲーム・脳トレ、体操・運動、物づくり、おしゃべりなど内容は様々。楽しい時間を過ごすことができます。

(利用料) 半日型1回200円、1日型1回300円  
(食費等別)



### ○すまいる倶楽部

体と気分をほぐすストレッチや脳トレ、筋トレなどを座って楽しく行います。運動に自信のない人でも安心して参加できます。

(利用料) 無料 (保険料等実費負担有)



### ○げんき体操会

健康体操サポーターげんきかいと一緒に体操をする教室です。座ってできる体操が中心なのでどなたでもご参加ください。

(利用料) 無料

## 一般介護予防事業

対象者： 65歳以上のすべての方

○ふれあいサロン中央 (玉穂・豊富)  
軽体操、ゲーム、歌、おしゃべり、脳トレ等、他者との交流を楽しみながら1日を過ごす笑いの絶えないサロンです。

(利用料) 1回200円 (食費等別)



○さくら会  
健康運動指導士を囲んで楽しく体操をして筋力低下を予防するための教室です。

(利用料) 1回500円 (送迎費別)



### ○健康まなびや

いつまでも健康に楽しく過ごすことを目指し体や頭を使う教室です。体操や英会話、栄養、口腔など毎回内容は異なるので、好きなところだけ参加できます。

### ○脳若返り教室

タブレット端末 iPad で頭を使って認知症予防に取り組み教室です。



### ○畑楽人

遊休農地を活用し、農業に興味のある方を募集します。自然の中で脳(農)作業に取り組むことで健康づくりや体力づくりを行います。



### ○ふれあい健康熟

各公民館や各公会堂を巡回し、介護予防のための健康体操等を行います。毎月広報に日程が載っています。ぜひ出かけてみてください。

ご相談・お問い合わせは 中央市役所玉穂庁舎 高齢介護課内

中央市地域包括支援センター ☎ 274-8558

健康は体操と笑いから

# げんきかい通信



## げんき体操会

毎週木曜日、げんき体操をみんなで行っています。H27年からは前ページで紹介した市の通所型サービスにも位置づけられました。どなたでも参加できます！一緒に楽しく体操しませんか？自然と笑顔があふれて、心も体も元気になれる体操会です。

○毎週木曜日

○10:00~11:30

○玉穂総合会館2階多目的ホール

## 研修会や新しいことにチャレンジ

市外研修に行き親睦を深めたり、救命講習を受けたりと、行事もたくさん！体操会のときにリトミックやヨガを取り入れることもあります♪



こんな活動をしています！！

## イベントでの体操

講演会などの様々なイベントでも参加者を巻き込み、体操を行います。昨年9月には認知症啓発イベントで体操を行いました。



## 公民館等での出前講座

公民館や児童館など、高齢者のつどいの場へ出向き、体操指導を行っています。各自治会のサロンや介護施設等で行う出前講座はとても好評です。げんきかいが中心となり、新たに集いの場ができた地区もあります。集いの場をつくりたい、いつもの茶話会で体操を取り入れたい等、げんきかいがお手伝いします。お気軽にお声かけください！



## ◆体操の紹介◆ げんきかいで行っている体操をご紹介します♪

### ～ラットフルダウン～



- ①椅子に座って良い姿勢になる
- ②バンザイをして手はグーにする。



- ③胸を張り、力を入れて腕を引き下げる。(5回1セット位が目安です。)

しっかり胸を張りますが、腰は反らないようにすることがポイントです！

ぜひご自宅でお試ください！！



げんきかい新会員募集しています。

お問い合わせは、地域包括支援センターまで！



# 声かけ・搜索模擬訓練

11月29日に、一般市民や民生委員、ネットワーク協力機関等を対象に、「声かけ・搜索模擬訓練」を行いました。

## 『認知症の理解、関わり方、接し方について』

まずは、認知症について学びます。認知症の症状は、記憶障害だけではなく、理解力、判断力、実行能力など、外見からは気づかれにくい症状がたくさんあります。認知症の方と接するとき、声をかけるとき、どんなことに注意すべきか・・・参加者からは「うんうん。」と頷く声も聞こえました。



## 『搜索に当たって心がける事について』

南甲府警察署生活安全課 久保田巡查部長より、搜索する際、どんなことに心がけるべきか講義をいただきました。実際は、私たちの想像よりもはるか遠くで発見されることもあるそうです。少しでも「あれ？」と疑問を感じたら、積極的に声をかけていくことが大切です。

## 『行方不明者 声かけ・搜索訓練』

まずはグループごとに、生活歴からどこへ向かったのか考えます。



行方不明者役の3人

- 中央太郎さん 74歳 男性
- アルツハイマー型認知症、腰痛、白内障
- 身長170cm、中肉、短髪
- 緑色のベスト、ジャンパー、帽子
- 黒っぽい色のズボン、スニーカー、女性用の傘
- 趣味：読書、山登り、絵手紙
- 60歳で銀行を定年退職
- よく歩いて近くのスーパーに買い物に行く。

趣味が絵手紙だから郵便局かな・・・

## 実際に搜索・声かけへ出発！



見つけても、落ち着いてまずは挨拶から始めます。



警察が来るまで、引きとめることもとても大変です。趣味の話、持ち物の話、みんなで話題を考えます。

## 『SOS見守りネットワーク FAX 訓練』

同時進行でFAX訓練も行いました。金融機関、病院、運送会社等、協力機関にFAXで依頼。声かけや電話連絡をしていただきました。



ふれあい診療所にて



中巨摩東部農協にて

寄り添い同じ目線で、話しかけてくれました。



## 『反省会・まとめ』

最後に全員で感想・反省を述べ、まとめをしました。

- 1人で探すのは大変。2～3人で探すと良い。
- 実際はもっと情報が少ないと思う。改めて搜索は大変だと感じた。
- 放送が流れたら、市民一人ひとりが近所を探せたら良いと思う。
- 「認知症」と周囲に発信できる地域づくりをしたい。

## 『中央市見守りSOSネットワークについて』

この制度は、ご家族が事前に地域包括支援センターに届け出をしておくことで、認知症で行方不明になってしまっても、一刻も早く見つけて家族のもとに帰れるよう、生命と安全を守るためのものです。

登録届け出は、「南甲府警察署」、「中央市役所危機管理課」、「中央市地域包括支援センター」で共有します。行方不明の届け出があると、協力機関（金融機関等23か所）に情報が伝えられ、多くの方々での搜索をします。詳しくは、中央市地域包括支援センターまでお問い合わせください。

☎055-274-8558



# 中央市高齢者在宅福祉サービス



## 布団乾燥及び理美容サービス事業

- (内 容) 寝たきり高齢者の布団を洗濯乾燥した場合に助成します。  
また、寝たきり等で理美容に行くことができない人が家庭で理美容を受けられるように助成します。
- (対 象) 市内に住所があり、介護保険法の要介護4以上と認定された人
- (助 成 額) 布団乾燥サービス 年間2回以内で1回につき5,000円(洗浄・乾燥・消毒代金の一部を助成。)  
理美容サービス 年間6回以内で1回につき2,000円(出張料金の一部を助成。カット代実費負担。)

## 日常生活用具給付(貸与)事業

- (内 容) 概ね65歳以上のひとり暮らし高齢者に日常生活用具を給付(貸与)します。
- (対 象) 電磁調理器・・・心身機能の低下に伴い、防火等の配慮が必要な低所得なひとり暮らし高齢者  
火災報知器・・・低所得の寝たきり高齢者、ひとり暮らし高齢者
- (費 用) 生活保護法の規定による被保護世帯(単給世帯を含む)と生活中心者が前年所得税非課税世帯については負担額はありませぬ。前年所得税課税世帯については、課税額に基づいて、自己負担額を決定します。

## 救急医療情報キット事業

- (内 容) かかりつけの医療機関や持病等、緊急時に必要な救急情報を書き込む用紙を保管する筒形容器のセットです。常時、冷蔵庫内に保管し、活用例として、救急隊員が病院へ搬送する際に適切に処置するための参考とします。
- (対 象) ① 65歳以上のひとり暮らし世帯  
② 65歳以上の人で構成される世帯  
③ 「身体障害者手帳」1級もしくは2級・「療育手帳」AもしくはB・  
「精神障害者保健福祉手帳」1級をお持ちの人のみの世帯  
④ ③と65歳以上の人でのみの世帯
- (費 用) 無料 1世帯に1本配布



## 金婚等祝い事業



- (内 容) 市内在住の金婚記念等を迎えられる夫婦に対し、お祝いとして記念写真(撮影代含む一式)と商品券等を11月22日(いい夫婦の日)に贈呈します。
- (対 象) 戸籍記載事項に基づき当該年度中に、結婚50年又は60年を迎える夫婦、結婚50年又は60年を迎えた日に中央市住民基本台帳に記載されていた夫婦
- (申 請) 「金婚記念・ダイヤモンド婚記念届出書」により随時受付(戸籍謄本添付)  
※9月末までに申請した場合は当該年度に贈呈しますが、10月1日以降は次年度になります。

## 敬老祝金支給事業

- (内 容) 市内在住の高齢者に対し、その長寿を祝福し敬老祝金を支給します。
- (対 象) 基準日(9月15日)において、満88歳の人  
中央市に10年以上居住し、満100歳に達した人
- (祝 金 額) 満88歳の人 10,000円  
満100歳に達した人 100,000円



- \*各事業とも申請が必要となります。(敬老祝金支給事業を除く。)  
\*申請後、対象者の要件を欠くとサービスを受けられなくなる場合もあります。  
\*申請書は高齢介護課(玉穂庁舎)、田富窓口課、豊富窓口課に備えてあります。

お問い合わせ 中央市役所 玉穂庁舎 高齢介護課

地域包括支援センター 電話 274-8558