

中央市 地域包括支援センターだより

令和5年10月発行

オレンジカフェのご案内

認知症の方やそのご家族、地域の皆さんが誰でも自由に参加できる集いの場です。介護経験者や認知症相談員もいるので、心配事を相談することができます。

オレンジカフェってこんな所

■ 認知症本人の得意が活かせる場所

● 介護している家族も楽しめる場所

■ 日々の心配事や楽しい出来事を誰かに話し分かち合える場所

● お茶を飲みながら季節を感じリラックスしたひと時を過ごせる場所

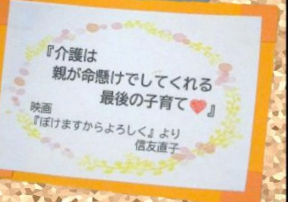
～参加者の声～

毎月カフェで飾られている季節のお花を見るのが楽しみです。(本人)

お茶菓子に添えられているメッセージカードを拝見するのが楽しみです。(家族)

母の生き生きした表情がみれて嬉しいです。(家族)

明るく楽しい雰囲気がいいね。(本人)



check!

～物忘れ以外の認知症のサイン～

- 趣味への興味が無くなる
 - 関心がなくなり新しいことを覚えようとしない
 - 家族や友人との会話をさけるようになる
- このような様子があれば、まずはかかりつけ医を受診してみましょう。

新規参加希望の方は下記までご一報下さい。

見学も大歓迎です

実施日：第4金曜日
時間：13:30～14:30
場所：玉穂総合会館 多目的室 1-5
電話：055-274-8558

住み慣れた地域でいつまでも暮らせるように...

ご存じですか？在宅医療と介護

病気にかかれた方や介護が必要な方が住み慣れた家や施設で、その人らしい生活を送ることができるように、様々な「医療」と「介護」の専門職が連携してサポートします。

医師

自宅に訪問し、診療を行います。

歯科医師・歯科衛生士

自宅に訪問し、歯科治療や口腔ケアを行います。

訪問看護師

自宅に訪問し、看護ケアを行います。

管理栄養士

自宅に訪問し、栄養・食事指導を行います。

薬剤師

自宅に訪問し、薬の管理や配達をします

理学療法士・作業療法士・言語聴覚士

訪問し、リハビリを行います。

ケアマネジャー

介護サービス事業者間の調整を行います。

ホームヘルパー

自宅での入浴や食事等の介助、調理・洗濯などの生活支援を行います。

他にも様々な専門職が協力して在宅での療養をサポートしてくれます！

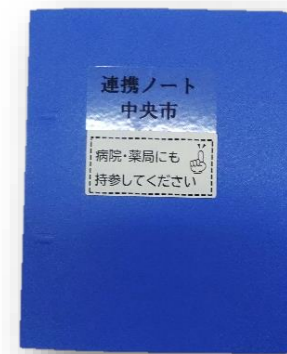
令和4年に中央市にお住いの65歳以上の方を対象に実施した健康と暮らしの調査によると「病気などで最期を迎えたとしたら、どこで迎えたいか」という設問について**39.1%の方が、『自宅』**と回答されました。また、このことを「**家族や友人と話し合っていますか**」については**61.3%の方が「いいえ」**と回答しました。しかしながら、日頃からご家族等と十分に話し合っておくことが、ご自身の希望を叶えるためには重要です。中央市の在宅医療介護連携推進協議会では「**高齢者が住み慣れた地域で自分らしく生きることができる街**」を目指して3つのグループに分かれて「医療」と「介護」の連携を推進しています。

情報共有部会

情報共有部会は、医療と介護の切れ目ない支援ができるように医療機関と介護事業所、本人・家族等の間での情報共有ツールとして連携ノートを活用について取り組んでいます。この一冊でそれぞれの間で情報共有ができるように作成しました。この連携ノートは介護サービスを始められたときにお渡ししています。

既にお持ちの方は、介護サービスを利用したときだけでなく、病院や薬局を利用したときも医師や薬剤師の方にお見せください。

連携ノートがより使いやすいものになるように、ご利用者様や専門職の方のご意見を聞きながら改良を重ねています。



研修部会

研修部会では、医療と介護に関わる職種の人たちを対象に、多職種研修会を開催しています。お互いの役割を確認し、顔の見える関係づくりを行っています。

8月に山梨大学医学部感染症学講座 井上修特任教授を講師にお招きして、感染症をテーマに新型コロナウイルスの現状と罹患した際の就業上の注意点などを学びました。参加者からは「**コロナについて最新の情報が得られた。職場で参考にしたい**」「**他職種の方と顔を合わせて情報交換ができて、とても良い機会でした**」といった感想がありました。



啓発・広報部会

啓発・広報部会では市民に対して在宅医療や介護の現状を知ってもらい、理解を深める啓発をしています。その一環で『地域で生ききる』の講演会を山王公民館で7月に開催しました。参加者の方からは「この先**じっくり生き方を見直したり、家族とも話し合い後悔のない終わり方ができるようにしたい**と思う事ができました。」といった感想がありました。

市内の医療関係や介護関係の施設を一覧にした『中央市 医療・介護おたすけマップ』を作成しました。必要な方は市のホームページからダウンロードしていただくか、地域包括支援センター窓口にお越しください。



https://www.city.city.c
nuo.yamanashi.jp/s
oshiki/toujyu/cent
er/4552.html

おたすけマップ
QRコード



げんきかい通信

地域に介護予防体操と

笑顔を届ける

ボランティアです！



げんき体操会に来て一緒に体操しませんか？

毎週木曜日 (10:15~11:00)

玉穂総合会館2階多目的ホール2

◎ 出前講座行います



① げんき体操会はどなたでも参加できます！

椅子に座って体操しますので、体力に自信が無い方も安心です。また、公民館など、みなさんの地域へ出張して体操を行います。げんき体操会への参加や出前講座のご依頼は、地域包括支援センターまたはげんきかいメンバーにご連絡下さい。

お家でもできる体操をご紹介します！

股関節のストレッチ

①



左側を向き、お尻を少し椅子から出して、左手は椅子を持ちます。体を倒して、右手で右膝を体より後ろに送ります。

②



右手を左膝において体を起こしましょう。この時、右足のつま先を真っ直ぐにして、10かぞえます。反対側も行いましょう。

健康体操サポーター養成講座

参加者募集中

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、及び実技を令和6年1月~3月に全12回で行います。筋肉や骨の加齢による変化や運動技術を一緒に学びましょう！養成講座終了後には、健康体操サポーターの会「げんきかい」の会員として活動に参加することができます♪

詳細については、地域包括支援センターへお問合せください。



お申込み・お問合せ

中央市地域包括支援センター(中央市役所 長寿推進課内)
TEL:055-274-8558 FAX:055-274-1125