

松浦市

第27号

地域包括支援センターだより

地域の集いの場紹介

らんらんトライアングル

「らんらんトライアングル」は福島町端地区の大山公民館で、毎週火曜日の13時半から、いきいき百歳体操に取り組んでいます！（会員は現在16名）



体操のため自分達
で椅子を購入しま
した！

端地区が^{しらつち}白土・^{いわいざき}祝崎・^{おおやま}大山という

3つの集落で構成されており、この3つを繋げると三角形になることから『トライアングル』と命名しました。

体操後には手作りのおやつなどを持ち寄り、毎回到ぎやかにおしゃべりをしています（体操時間よりも長いかも！？）

不定期ですが、お食事会も開催しています。参加者、随時募集中です！

在宅医療・介護連携推進事業

佐世保市が中核市へ移行したことに伴い、佐世保市を連携中枢都市（中心市）として近隣11市町による「西九州させぼ広域都市圏」が形成され、昨年1月12日に連携協約が締結されました。その中で、『在宅医療・介護推進』に関しては、佐世保・松浦・平戸・西海・伊万里・有田の5市1町が連携し、在宅医療・介護を推進していくための事業を実施しています。

これまで、人生の最期を病院で過ごす時代でしたが、近年は本人が希望すれば施設や自宅でも過ごせるようになってきています。

松浦市地域包括支援センターには医療介護連携コーディネーターを配置しています。在宅生活のこと、今後の生活についての不安や悩みなどありましたらお気軽にご相談ください。



～行方不明高齢者搜索模擬訓練を実施しました～

松浦市地域見守りネットワーク協議会（20の民間協力事業所・関係団体・行政で組織しています。）は高齢者・障がい者・子どもへの見守りを実施しています。

また、事前に登録された方が行方不明になられた際は、搜索への協力も行っています。協議会では、今年度の活動として10月に行方不明高齢者搜索模擬訓練を実施しました。

松浦市では初めての開催です。

民生委員、児童委員、老人クラブの皆さんなどの関係団体と県北保健所、地域包括支援センターの職員が参加しました。

また、協力事業所の皆さんにも、行方不明高齢者の情報をファックスでお伝えし、業務に支障のない範囲で各事業所周辺を搜索していただきました。

声かけの基本は …
3つの『ない』です！

- ① 驚かせない
- ② 急がせない
- ③ 自尊心を傷つけない

市役所周辺を歩行しました。



発見！
声をかけてみます！



座っていただき、袖に貼ってあるQRコードで情報を読取ります。



訓練終了後の反省



- 声かけのタイミングが難しい。
- QRコードが読取りにくい
- 家族は当日の衣服等覚えていないのでは？
- 座って話すことが大切だと感じた

……等多くの意見が出ました

次回は、地域の方と共に訓練を実施したいと思います。ぜひ皆さんも参加してください。

詳しくは松浦市ホームページ「松浦市 模擬訓練Q」をご覧ください。

～介護予防・地域支え合いサポーター養成講座を 開催しました～

福島保健センターで、11月13日、27日、12月11日にかけて「介護予防・地域支え合いサポーター養成講座」を開催し、47名が参加しました。

自分自身が健康であるために介護予防を推進することや、住民同士での支え合いの地域づくりを図ることを目的として平成25年度から開催しているもので、今回で10回目を迎えました。講座では、理学療法士や保健師らによる講義のほか、参加者同士による座談会を行いました。お互いの体験談を聞いたり、“わがまち”についての想いを語り合うことで、介護予防についての意識を高め、地域での支え合いとして自分なりにできることを共に考え合うことができました。

最終日に修了証を受け取った受講者からは、「参加してよかった」「自分が住んでいる町のことを知る良い機会になった」「声かけや見守りなど、できることからやっていきたい」と話されていました。



【講座の主な内容】

| |
|---------------------|
| 高齢者の心と身体の特徴 |
| 認知症について |
| 松浦市の高齢者を取り巻く現状について |
| 松浦市の高齢者に関する取り組みについて |
| よき相談相手になるために |
| 高齢者の自主活動について |



訪問による防火安全指導

11月の秋季全国火災予防運動の期間中に、松浦市消防本部が行う高齢者宅の防火安全指導に、地域包括支援センター職員も一緒に参加しました。確認及び指導の内容として次のような注意点がありました。

- ・住宅用火災警報器が設置されているかどうか。また電池切れ等の不備がないか。
- ・仏壇でお線香等の火気の使用があるか。また使用する場合の頻度はどの程度か。
- ・暖房、炊事、風呂などの設備の確認。
- ・電気ではなく石油やガスを使用する際の火の用心。

私たちが日常生活で使用する器具が、ちょっとした不注意で危険なものになってしまうこともあります。火の取り扱いには十分注意しましょう！

家族介護者交流会を開催しました！！

在宅でご家族を介護されている方を対象に、12月4日に「家族介護者交流会」を松浦シティホテルにて開催しました。

この事業は、家族介護者の方同士の交流とリフレッシュの場の提供を目的に実施しています。今回は、高齢者、特に認知症の方への接し方の技法「ユマニチュード」について学びました。座談会では、参加者同士が日頃感じている思いを共有できました。

認知症の方の視界を模擬体験



折り梅カフェ三谷代表からアドバイス



折り梅カフェ（認知症の家族を抱える介護者の会）代表の三谷恭平さんから「介護者が元気でないといけない、上手に息抜きを！」とのアドバイスがありました。

☆折り梅カフェは、毎月第1月曜13時半から「きらきら21」で開催しています。ぜひご参加ください。

介護をする上での基本

- ・自分ひとりで頑張らない
- ・困った時は周りに伝える
- ・相談窓口に相談する

『健康とくらしの調査』へのご協力ありがとうございました



11月末に「健康とくらしの調査」の調査票を送付し、数多くの質問にも関わらず多くの方からご回答をいただきました。ご協力ありがとうございました。

皆さまからいただきました貴重な情報は、国立長寿医療研究センターなどが参加する日本老年学的評価研究プロジェクトと共同で分析し、今後の介護保険データとして活用していきます。

また、分析後の内容については改めて地域包括支援センターだよりでご報告させていただきます。

※この度の調査におきまして、一部の方に対し、不安を与える葉書が届きましたことにつきまして謹んでお詫び申し上げます。

松浦市地域包括支援センターだより(年3回発行) 発行日:令和2年2月1日

住 所:松浦市志佐町里免365番地 松浦市役所長寿介護課内 電話:0956-72-1111(内線178)