

道しるべ

No. 66 令和4年度 お正月号

別府市青山・東山地域包括支援センター

住所：別府市鶴見 6-1

TEL：73-8989

FAX：21-2348

Mail：chiiki@ittouen.or.jp



謹んで新年のご挨拶を申し上げます

昨年はコロナ禍ではありましたが 地域の行事や活動も徐々に再開しはじめ

地域の皆様の力強さを改めて感じる事ができた一年でした

コロナ感染の不安はつきませんが 本年も引き続き地域の皆様と共に

職員一同頑張っていきたいと思っておりますのでどうぞよろしくお願い致します

別府市青山・東山地域包括支援センター職員一同

活動紹介

山の口週一元気アップ体操(令和4年11月6日)

10月2日、11月6日開催時、包括職員が訪問。

秋バテの講話や参加者全員で握力や歩行速度等の測定を一緒に行いました。測定の結果、開始時と比較して数値に改善がみられていました！続けて参加することで身体にも良い効果が表れてきています！皆様も体操を一緒に取り組んでみませんか？



扇山週一元気アップ体操(令和4年11月14日)

『認知症予防のためのリズム体操』

認知症予防のためトレーニングを全員で取り組みました。数を数えながら足踏みする等手足と脳を一緒に動かすことで、より脳に刺激を与えて MCI (軽度認知障害) の予防に繋がります。参加者同士で笑い合いながら、楽しく取り組むことができました！



鶴見ふれあいサロン(令和4年11月15日)

『消費者被害防止の講話』

昨今増加している高齢者を狙った詐欺被害を未然に防ぐため、劇を通じて学んでいただきました！被害を未然に防ぐためには地域住民や民生委員とお互いに声を掛け合い、相談し注意しあえることが大切です。参加者の皆さんからも「皆で声を掛け合っていこう」との声が上がっておりました。皆様もお互いに注意しあっていきましょう！



住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けるためには必要に応じて医療や介護のサービスを受けることができるしくみとその双方の連携が必要です。地域包括支援センターではその体制づくりを行っています。今回はケアマネジャー、ソーシャルワーカー、行政職員と共に、医療機関をお尋ねし、先生を囲みながら、情報交換を行なっています。先生方からは「治療や介護が必要になっても地域の見守りや配食・買い物の支援などを利用すれば入院や施設でなく家でも療養できるね」「体調が悪くなると共同温泉に行けなくなる患者が多い。共同温泉で見守りや介助が受けられるようなしくみをぜひ作ってほしい」等の意見をいただきました。その人らしい生活を支えるために、それぞれの立場で意見を出し合い、制度の活用の提案や地域の見守り・資源を確認することができました。

原嶋内科医院



諫山整形外科医院



馬場医院



鶴見台病院



向井病院



九州大学病院



しもやま内科・循環器内科クリニック／アロハクリニック（Zoom）



2 ヶ月に 1 回、地域のケアマネジャーと情報交換会を行っています。今回は山の手交番の瀬戸所長をお招きしました。ケアマネジャーから「認知症の方が外出先から帰れなくなることがあり、この場合はどうしたらいいか。」との質問が出ました。瀬戸所長より「行方不明者を探す際は初動が大切。歩きが良い方だと 30 分あれば隣町まで歩いて行ってしまふこともある。自分たちだけで探そうとせず、躊躇せず警察に通報してほしい。」と説明がありました。ケアマネジャーは『在宅生活の支援』ですが警察は『人命第一の支援』だということが伝わってきました。認知症の症状で行方がわからなくなる心配・相談がある方はオレンジステッカーなど事前に申請し備える支援、制度があります。別府市介護保険課又は地域包括支援センターまでご相談ください。



○編集後記○

我が家には五羽の文鳥がいますが、この鳥たちが一層可愛くなるのがまさに今、寒い冬の時期です。ふさふさの羽をふっくら膨らませて、まるで丸めたお餅のような姿になります。寒さから身を守る行動なのですが、そのまん丸な様子が可愛らしくてとても癒されています。寒い日が続きますが、楽しみを見つけながら冬を乗り越えたいですね。（高田）