

# 桑名市南部地域包括支援センター

## ~平成25年度事業報告~

平成26年7月11日

桑名市南部地域包括支援センター

秀島祐子



～このスライドを覚えていただいていますか？～

最後に…

高齢者ができるだけ住み慣れた自宅で生活し続けるには、介護保険サービスや地域包括ケア、保健・医療・福祉サービスや、非公式・非正規サービス、ボランティア活動など、さまざまな社会資源が有機的に連携していくことが重要です。南部地域包括支援センターでは、その取り組みの一環としてボランティアとの連携を今後も続けて行きたいと思っています。

ご清聴ありがとうございました。

平たく言えば、  
「つながる」  
「つなげていく」と  
いうことが大事

# 「つながる」⇒「つなげていく」 ためのツール

- ①「南部包括だより」の発行
- ②介護予防教室の開催方法の工夫
- ③「介護者のつどい」のとりくみ
- ④各地区民生委員定例会への参加
- ⑤介護支援専門員への支援の工夫

・・・など

「つながる」⇒「つなげていく」ためのツール  
①「南部包括だより」の発行

南部地域包括支援センターでは、  
平成22年夏から、年4回のペースで  
「南部包括だより」を発行。

関係機関等に配布し、地域包括支援セン  
ターの周知、介護予防・権利擁護等の啓発、  
社会資源の紹介等に活用している。

# 南部包括だより

NO. 12

(発行日：2013春)

こんにちは、桑名市南部地域包括支援センター（南部包括）です。  
春の日差しが暖かく過ごしやすい季節となりました。

4月には、新しいスタッフも加わり、少し、パワーアップした南部包括になるように職員一同頑張っていきたいと思っています。

最近、自治会集会所での介護予防教室が好評を得ています。今年度も地域の身近な所で開催していきたいと思っていますので、ふるってご参加ください。

## 集会所での 介護予防教室の様子



立田町集会所 2013/3/28

東野集会所 2013/3/28

今年の3月は、地域の皆様のご協力で、3ヶ所の集会所で介護予防教室を開催することができました。ありがとうございました。



南部ねこ  
“ニャンプー”

県営川成住宅集会所 2013/3/29

### ♪ご報告♪

4月より花井裕子に代わり秀島祐子がセンター長を務めることになりました。今後ともご支援のほど、よろしく願いいたします。

### ◎ 介護予防教室のご案内

〈城南地区市民センター〉  
イスラム先生のいきいき教室  
～いつまでも自分の足で歩くために～

5月 8日(水)、5月22日(水)  
6月 5日(水)、6月19日(水)  
7月 3日(水)、7月17日(水)  
☆毎回 10時～11時30分

**NEW** 〈安永文化会館〉

4月16日(火)・・・体を動かしましょう  
4月23日(火)・・・お口いきいき健口生活  
4月30日(火)・・・認知症の早期発見

☆毎回 14時～15時  
\*音楽に合わせた楽しい体操もします

**NEW** 〈小貝須浜集会所〉

5月14日(火)・・・体を動かしましょう  
5月21日(火)・・・お口いきいき健口生活  
5月28日(火)・・・認知症の早期発見

☆毎回 14時～15時  
\*音楽に合わせた楽しい体操もします

〈日進公民館〉

転倒予防 & 認知症予防体操

5月17日(金)、5月31日(金)  
6月14日(金)、6月28日(金)  
7月12日(金)、7月26日(金)

☆毎回 10時～11時  
\*音楽に合わせた楽しい体操もします

### ◎ 介護者の集いのご案内

介護サービスの情報をお知らせしたり、レクリエーションで気分転換を図ります。介護に対する悩みや喜びを語り合う集いです。

5月23日(木)

10:00  
～

ヨナハ在宅  
ケアセンター  
2F

7月25日(木)

12:00

### ♪ 教えて南部さん ♪

Q：病院への通院が困っています。タクシーだと乗り降りや受付までが心配。何か安心して通院できるようなサービスはありますか？

A：まずは、介護保険の申請をして下さい。要介護1以上が出た方で、車の乗り降りにお手伝いが必要な方は、通院等乗降介助が利用できます。  
(1割負担100円+ガソリン代)  
要支援や非該当の方へは、福祉タクシー等もご紹介できます。お気軽にご相談下さい。

### ★編集後記★

南部包括も7年目を迎えました。地域に根ざした取り組みをしていきたいと考えています。4月には「水谷恭子(社会福祉士)」が入職しました。チームワークをより強化し、皆様の心強い相談窓口になれるよう頑張ります。

桑名市南部地域包括支援センター

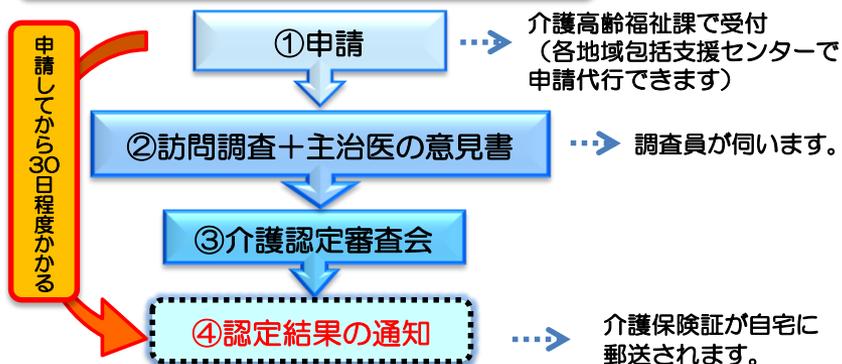
桑名市江場776-5 (ヨナハ病院前)  
TEL : 25-1011  
FAX : 25-1155

# 南部包括だより NO.13

〈発行日：2013.夏〉

こんにちは、桑名市南部地域包括支援センター（南部包括）です。  
梅雨も明け、これから暑い日が続きます。  
真夏日で寝苦しい夜が続くので、水分・栄養・睡眠をしっかりとって、  
熱中症（脱水）にならないように気をつけましょう。  
室内においても熱中症にかかります。十分に気をつけてください。  
今回の包括だよりでは、介護保険の流れを説明いたします。

## 介護保険 申請から認定までの流れ



**要支援1、要支援2  
と認定された方**

地域包括支援センターがサービスの利用の相談に応じます。

**要介護1～5  
と認定された方**

居宅介護支援事業所のケアマネジャーがサービスの利用の相談に応じます。



南部ねこ  
“キャンブー”

### 【大事】

- 1、介護保険サービスを結果を待たずに使いたい場合。  
（介護保険は申請時にさかのぼってサービスを使うこともできます）
- 2、住宅改修（手すり、段差解消など）や福祉用具の購入（シャワーチェアなど）だけ利用したい場合。

→ 地域包括支援センターにご相談ください。

## ◎ 介護予防教室のご案内

### 〈城南公民館〉

イスラム先生のいきいき教室  
～いつまでも自分の足で歩くために～  
10時～11時30分

7月17日（水）

### 〈宅老所 さんさん〉

イスラム先生のいきいき教室  
～いつまでも自分の足で歩くために～  
毎回 10時～11時30分

9月11日（水）、9月25日（水）  
10月9日（水）、10月23日（水）  
11月13日（水）、11月27日（水）

### 〈日進公民館〉

頭や体を動かしましょう  
～スマイルの会さんと一緒に～  
10時～11時

7月26日（金）

### 〈ケアパーク和月〉

毎回 10時～11時

9月13日（金）身体を動かしましょう  
9月20日（金）お口いきいき健口（こう）生活  
9月27日（金）認知症の早期発見のすすめ

## ◎ 介護者の集いのご案内・・・奇数月の第4木曜日

介護サービスの情報をお知らせしたり、レクリエーションで気分転換を図ります。介護に対する悩みや喜びを語り合う集いです。季節の和菓子をいただきながら日頃の介護を語り合います。	7月25日（木）	10:00 ～ 12:00	ヨナハ在宅ケアセンター 2F
	9月26日（木）		

## ♪ 教えて、南部さん!! ♪

Q：現在、連れ合いを亡くし、一人で暮らしています。私には子供もいません。今、一人でどうにか生活できていますが、今後、物事を判断できなくなったり、金銭の管理ができなくなった時のことを考えると不安になり仕方ありません。どうしたらいいでしょうか？

A：判断能力のあるうちに、あらかじめ代理人を選んでおく任意後見制度もあります。桑名市では、毎月第1水曜日に「司法書士による成年後見制度相談会」を開催しています。相談費用は無料です。事前に申し込みが必要ですので、中央包括（TEL:24-5104 FAX:27-3273）に申し込みして相談してください。

### ☆編集後記☆

“お互いに連携を取りながら「チーム」として高齢者の皆さんの支援を行います”と頑張っている南部包括に心強い味方がまた、一人増えました。8月から「清水恵子（保健師）」が入職いたします。今まで以上に相談しやすい窓口になれるよう努力して行きます。



桑名市南部地域包括支援センター

桑名市江場776-5

（ヨナハ病院前）

TEL : 25-1011  
FAX : 25-1155

# 南部包括だより

NO.14

〈発行日：2013 秋〉

こんにちは、桑名市南部地域包括支援センター（南部包括）です。  
台風の爪痕が残るなか、季節はいつの間にか秋へと移り、過ごしやすくなりましたね。みなさま、お元気でお過ごしでしょうか？

ところで、最近、「足腰が弱ってきた」「体の動きが悪くなってきた」「段差もないのによくつまずく」という方はいらっしゃいませんか？

このように、身体の衰えが気になってきた方に耳寄りなお知らせがあります。



知っていますか？

『からだいきいき教室』（二次予防教室）



桑名市では、65歳以上の介護認定を受けていない方が、要介護状態にならないように「からだいきいき教室」を行っています。但し、対象者は次の方に限定されるのでご注意ください。

※3月下旬に市役所から発送される基本チェックリストに記入して提出いただいた方の中から機能の低下が心配される方には、この教室のご案内が届きます。その後、参加を希望される方は地域包括支援センターにご連絡ください。（こちらから参加の意向についてお電話を差し上げることもございます。）



準備運動

2013/9/19

## ＜利用者さんの声＞

「器械を使って運動するのが好きです。」（Aさん）

「楽に運動できるけど、筋肉はちゃんと使ってます。」（Bさん）

「体の調子がよくなって、血圧が下がったみたい。」（Cさん）

「からだいきいき教室」は、いつまでも自分の足で歩けるよう筋力アップや運動習慣を身につけることを目的に開催しています。参加費は無料です。また、事業所によっては送迎もあります。

からだいきいき教室の対象にならなかった方にも、地域包括支援センター主催の介護予防教室を開催していますので、是非ご参加ください。お待ちしております。

## ◎ 介護予防教室のご案内

〈宅者所 さんさん〉

イスラム先生のいきいき教室  
～いつまでも自分の足で歩くために～  
毎回 10時～11時30分

- ④10月23日(水)
- ⑤11月13日(水)
- ⑥11月27日(水)



〈小貝須浜集会所〉

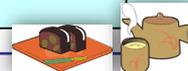
桑名歴史案内人をしてみえる民生委員  
さんに桑名の史跡・名勝などを教えて  
頂きます。（健康体操・オカリナ演奏）

- ①11月 8日(金)
  - ②11月15日(金)
  - ③11月22日(金)
- 毎回 午後1時30分～3時



## ◎ 介護者の集いのご案内

介護サービスの情報をお知らせしたり、レクリエーションで気分転換を図ります。介護に対する悩みや喜びを語り合う集いです。	11月28日(木)	10:00	ヨナハ在宅ケアセンター 2F
	平成26年 1月23日(木)	12:00	



## ♪ 教えて南部さん ♪

Q1：突然電話がかかってきて「以前に申し込まれた健康食品を送ってもいいですか？」と電話がありました。「頼んだ覚えがない。」と言ったのですが、「先月、申し込みを受けた。」と押し切られ、商品が送られてきてしまいました。どうしたらいいのでしょうか？

A1：最近とても増えている悪質な手口です。

☆勝手に送りつけられたものや、心当たりのない宅配便は、安易に受け取らない。また、電話がかかってきたときに、きっぱり断ることも重要です。一度断った人への同じ商品を再度勧誘することは法律で禁じられています。

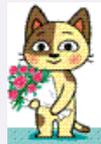
☆もし受け取ってしまったら・・・  
**絶対に開封しないで、消費生活センターに電話をしてください。**

桑名市消費生活センター  
TEL:0594-24-1334

月・金 10:00～15:00  
火～木 8:30～16:30  
(土・日・祝・年始年末休み)

三重県消費生活センター  
TEL:059-228-2212

月～金・日 9:00～16:00  
(土・祝・年始年末休み)



南部ねこ  
“ニャンプー”

## ☆編集後記☆

今回は、「からだいきいき教室」の特集をしました。激しい運動はしなくても、身体を動かすこと（有酸素運動）は、認知症予防にも効果があります。スポーツの秋です。体操をしながらいつまでも元気に過ごしましょうね。これから、寒くなるので、風邪をひかないように気をつけてお過ごしください。



桑名市南部地域包括支援センター  
桑名市江場776-5

(ヨナハ病院前)

TEL : 25-1011

FAX : 25-1155



# 南部包括だより



〈発行日：2014.新春〉 NO.15



新年明けましておめでとうございます。  
 今年も、少しでも地域の皆様のお役に立てるよう  
 5人体制でがんばっていきます。  
 今年もどうぞ宜しくお願い致します。  
 桑名市南部地域包括支援センター  
 センター長 秀島祐子

## 「認知症になったら何もわからなくなる」と思っていますか？

\* 下記の症状で困ることもあります・・・

中核症状とは・・・

### ☆記憶障害

- 何度も同じことを言っても理解してもらえない。
- いつも探し物をしている

### ☆見当識障害

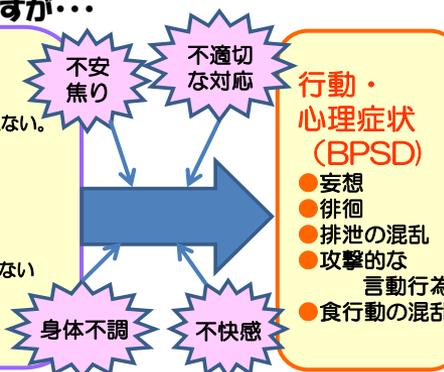
- 時や季節、自分のいる場所がわからない
- 目の前の人や誰だかわからない

### ☆実行機能障害

- 料理など手順を踏んで実行することができない

### ☆理解・判断力の障害

- 考えるスピードが遅くなる
- 2つ以上のことが重なると処理できない



行動・  
心理症状  
(BPSD)  
●妄想  
●徘徊  
●排泄の混乱  
●攻撃的な  
言動行為  
●食行動の混乱

- ①言葉や認知機能を失っていくが、かなりの理解力があります。
- ②本当は、『ちゃんとわかってほしい、自分の不安感を知ってほしい』と思っています。
- ③ひとりの人格があってその中で生きています。【NPO健康と病の語り】より抜粋

\* 認知症の方の介護(対応)に困ったら！！

- \* いろいろなサービス・支援を利用しましょう。
- \* 『私が面倒見なければ』という責任感の強い人ほど気をつけましょう。
- \* 認知症サポーター養成講座を受けてみましょう。
- \* 介護者の集いに参加しましょう。

## 集会所での介護予防教室の様子



いつまでも元気でいるためにこうやって集まる機会があると嬉しいわ♡

小貝須浜集会所

昨年11月に小貝須浜集会所で民生委員さんと歴史案内人の方のご協力を得て3回シリーズで介護予防教室を開催しました。

前半は包括職員が“認知症予防”のテーマで、後半は歴史案内人の方にバトンタッチしました。桑名の歴史のお話を伺って、長年暮らしたこの地域に愛着が湧き、参加された皆さんから子供さんやお孫さんにも語り継いでいくことができたら素晴らしいなぁと思いました。

さらにオカリナのやさしい音色でおなじみの曲を演奏していただき、楽しい時間を過ごすことができました。

来年も地域の皆様のご協力を仰ぎ、ひと味加えた介護予防教室を企画していきたいと思っていますので、どうぞよろしくお願い致します。

## ◎ 介護者の集いのご案内

介護サービスの情報をお知らせしたり、レクリエーションで気分転換を図ります。介護に対する悩みや喜びを語り合う集いです。	1月23日(木) 「認知症見守りボランティアあんしん」の予定です	10:00 ～ 12:00	南部ねこ “キャンプ” 
	3月27日(木) 「摂食回復支援食～あいーと～」見た目は普通の食事ですが、舌でくずせる食事の試食です		

☆編集後記☆  
 新しい年を迎えました。  
 介護で悩み、一人で抱え込んでいる方の支援にも取り組んでいきたいと思えます。  
 今年も南部包括をよろしくお願ひします。

桑名市南部地域包括支援センター  
 桑名市江場776-5 (ヨナハ病院前)  
 TEL : 25-1011  
 FAX : 25-1155

# 包括だよりの配布先

- \* 民生委員（定例会や自主公民会等）
- \* 医療相談室（市内と）
- \* 公民館（南部管内）
- \* 宅老所（南部管内）
- \* 各自治会で全班に
- \* 市役所介護高齢福
- \* 居宅介護支援事業所（予防プラン委託先）
- \* おたっしゃ戸別訪問 ……など

・おたっしゃ戸別訪問で⇒「包括？  
知ってますよ」と言われることが多  
くなった

・職員が「包括だよりに載ってました  
ね」と声をかけられた

・自治会長さんから包括に連絡がく  
るようになった ……など

「つながる」⇒「つなげていく」ためのツール

## ②介護予防教室の開催方法の工夫

- \* 地区社協との共催(益世地区)
- \* 地域密着型事業所での開催
- \* 自治会の集会所での開催
- \* ボランティアさんの協力
- \* 老人会・地域のつどい等での開催

・・・など

# 地区社協との共催 ～宅老所「さんさん」で～



2013/10/9

スマイルの会の方たち



2013/9/11

# 地域密着型事業所での開催 ～和月の2階で～



スマイルの会の方





# 自治会集会所での開催 ～小貝須浜集会所で～

春

当初、3回シリーズで開催し終了



回数を増やしてほしいとの要望



秋

民生委員と共催で再度教室開催



3月

サロン開設に向けて話し合い



「つながる」⇒「つなげていく」ためのツール

## ③「介護者のつどい」のとりくみ

### ＜2か月に1回の定期開催＞

定期開催により、介護者さん同士のつながりができ、集いの効果(ピアカウンセリング)がより高まっている。

### ＜外部講師を招いての情報提供＞

医療・介護・インフォーマル・・・さまざまな社会資源とのつながりを持つことができる。

### ＜ケアマネージャーとの連携＞

ケアマネに働きかけて介護者に紹介してもらっている。

# 外部講師による情報提供

## <平成25年度開催内容 >

- \* 5/23 訪問リハビリPTによる「介助のポイント」
- \* 7/25 傾聴ボランティア「みみずく」
- \* 9/26 介護小物ボランティア「くわのみ会」
- \* 11/28 認知症の人と家族の会三重支部
- \* 1/23 認知症見守りボランティア「あんしん」
- \* 3/27 摂食回復支援食「あいーと」の試食

# 訪問リハPTによる「介助のポイント」の一場面



# 摂食回復支援食「あいと」の紹介



# ～介護者のつどい～ ピアカウンセリングの効果

## ＜つどいの中でのことば＞

- \* 皆さんの話を聞いて元気もらった
- \* 「介護者のつどい」から帰ってくるとやさしくなれる
- \* ストレスや不満はこういった場所で吐き出すのが一番いい。次回もぜひ参加しましょう！

## ＜参加者の様子＞

- 暗い表情で参加されたかたが、笑顔で帰っていかれる
- 終わった後も会場の外で立ち話
- 他の介護者を誘って来てくれる

⇒介護者同士のつながりへ

「つながる」⇒「つなげていく」ためのツール

## ④各地区民生委員定例会への参加

民生委員の定例会にはできるだけ声をかけてもらって参加し、情報交換。気になるケースの紹介もある。

### ＜平成25年度の参加状況＞

- |               |    |
|---------------|----|
| * 陽光地区（日進、立教） | 2回 |
| * 益世地区        | 5回 |
| * 陽和地区（城南、城東） | 3回 |

「つながる」⇒「つなげていく」ためのツール

## ⑤介護支援専門員への支援の工夫

### \*介護支援専門員協会桑員支部への役員の派遣

主任介護支援専門員がケアマネ支援という位置づけで支部役員として活動している。

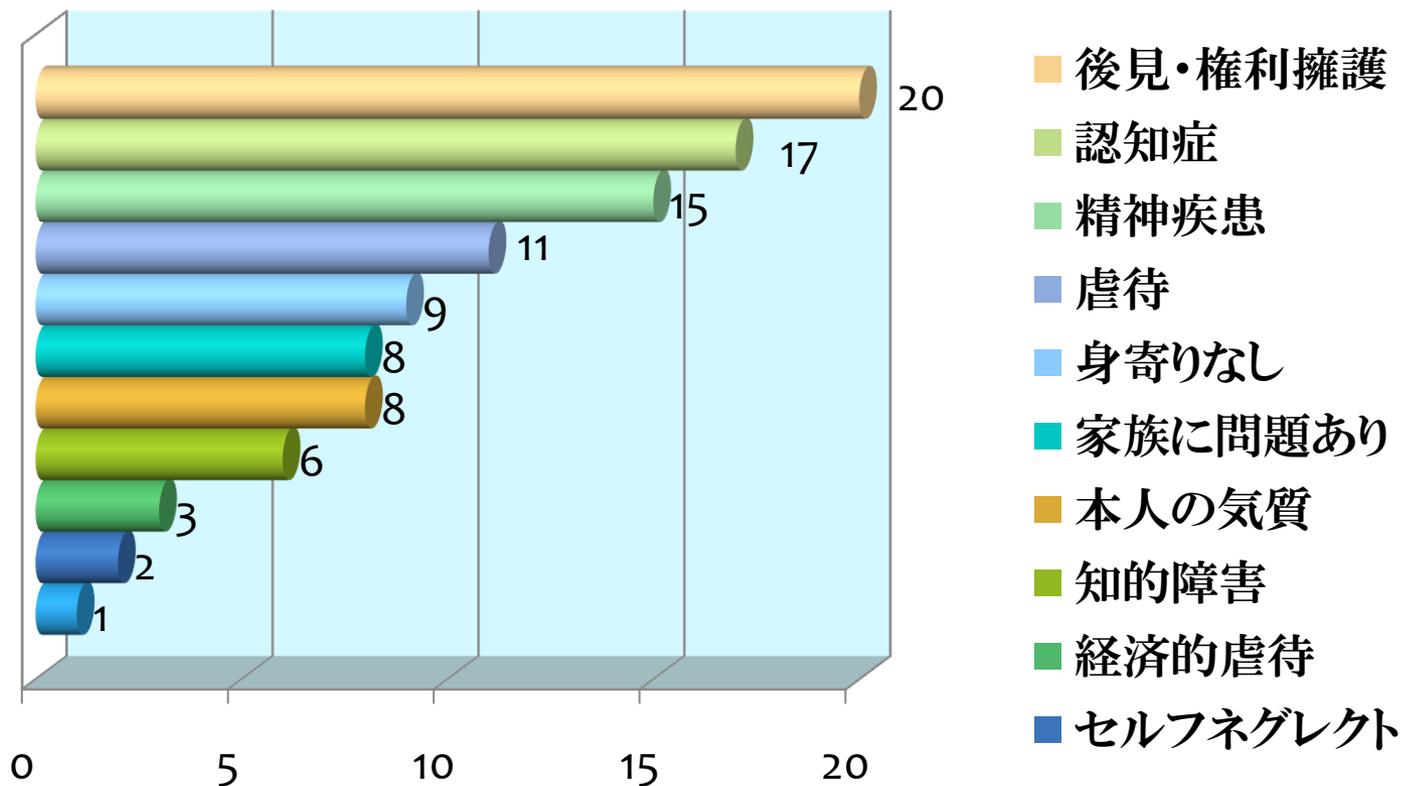
### \*南部ハッピーフォーラムの開催(ケアマネ情報交換会)



3ヶ月に1回開催し、持ち回りで事例を提供してもらい、検討しています。

# 困難事例：月平均7.8件

## H25年度困難事例の内訳（重複あり）



最後に・・・

「住民主体の活動  
への支援」をこれか  
らの課題にしたいと  
思います。

南部地域包括支援センターは、相談機関・  
マネジメント機関として、ろいろな社会資  
源とつながり、つないでいくことに力を注い  
できました。  


そして、これから・・・・・・

ご清聴ありがとうございました。