

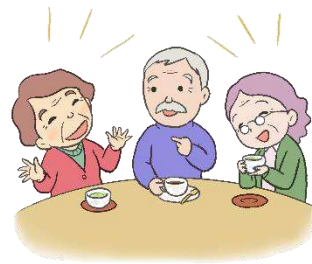
# 認知症コーナー

認知症にまつわる情報をわかりやすくお伝えするコーナーです。

今回のテーマは、**認知症カフェ**

認知症カフェは、認知症の方や家族だけの場所ではなく、地域の方もゆっくり過ごせる交流の場所です。時には医療や介護・福祉に関する専門職の方も来るため、認知症について知りたいことなどがあれば、話を聞くこともできます。

今年度、新たな認知症カフェがオープンしました。地域の方が何気なくコーヒーを飲みに来たり、認知症のご本人とご家族が交流を楽しんだり、不安なことがあり相談しに来る方がいたり、様々な方が利用されています。



今後も下記の日程で開催していますので、ご興味のある方はお立ち寄りください。

## 今度の予定

島松憩の家（島松東町1丁目1-15）

2月2日(金) 11:00~14:00

3月4日(月) 11:00~14:00

4月8日(月) 11:00~14:00

恵み野憩の家（恵み野北2丁目1-3）

3月6日(水) 11:00~14:00

※イベントも開催予定です！「転倒予防教室 ～春がキメて☆転倒予防～」



## 担当地区

有明町 大町 文京町  
牧場 盤尻 桜森 恵央町  
幸町 柏木町 美咲野  
桜町 駒場町 白樺町  
恵南

お住まいの地域を担当する職員です。



恵庭市みなみ地域包括支援センター

**たよれーる みなみ** ☎(0123)34-8467

FAX(0123)34-8561

〒061-1423 恵庭市柏木町 429 番地 6 (特別養護老人ホーム“恵望園”内)

編集  
発行

# たよれーるみなみだより

2023年  
冬号

## いきいきと過ごすための取り組み



## ～ 地域ケア会議 ～

高齢化が進む日本では、住み慣れた地域で自分らしく暮らすため、支援やサービスが一体的に提供される【**地域包括ケアシステム**】の構築が必要と言われ、これを実現するための手法のひとつに『**地域ケア会議**』があります。

ご相談いただいた方の支援は、デイサービスやヘルパーの利用によって、不便を解消して完結ではありません。介護保険は、その方のできることを最大限に活かし、自立した生活を送るための制度です。

できることを探り、地域活動（担い手としての社会参加、サロン等の町内活動）に戻ることができる方法などを考える自立支援を目的とした『地域ケア会議』を、恵庭市では、たよれーるが開催しています。



会議には、様々な専門の資格（理学療法士、作業療法士、薬剤師、歯科医、歯科衛生士、栄養士、保健師、主任介護支援専門員、生活支援コーディネーター等）を持った方々が参加します。

リハビリ職からは、その方の興味・関心を深掘りし、いきいきと過ごす方法や栄養士からは、食事の工夫など、一人ひとりに合った助言があり、ケアマネジャーは、今後の支援に活かすことができます。



また、担当のケアマネジャーだけではなく、医療・介護・福祉関係者が同じ想いで支援できるように、一部見学可能な形でも開催しています。

今後も地域のみなさまが安心して暮らすことができるように、様々な取り組みを進めていきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。



# 出前講座のご案内

たよれーるみなみは、高齢者の身近な地域の相談窓口である地域包括支援センターの活動を知っていただく機会としてだけでなく、皆さまが住み慣れた地域で、安心して暮らしを続けていただくためのお手伝いとなるように、様々な内容の出前講座を行っています。



介護保険制度や権利擁護、健康・介護予防、認知症の理解や予防、地域づくりに関することなど、出前講座の内容に応じて、主任介護支援専門員、社会福祉士、保健師、認知症地域支援推進員、生活支援コーディネーターなどの専門職が講話を行っています。

最近では、それぞれの特色を生かした、シニア向けの健康や食生活に関する講話や終活セミナーなどの講話を行う企業も多くあります。

また、座学だけではなく、町内会等の防災訓練などでは、車いすの介助の方法など、体験を交えた講話も行っています。

皆さまが日頃、活動されている町内会、老人クラブ、サロン、サークル活動団体、高齢者グループなどへ伺います。

講話内容や時間についての相談から、各企業への依頼などの対応もさせていただきますので、お気軽にご相談ください。



## 元気に介護予防 その4 よく動く体を作ろう！！

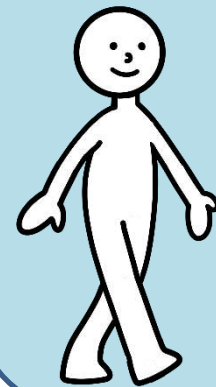


簡単だけれどロコモによく効く運動。

最終回では、『**実際の歩き方**』 『**歩いた後のケア**』について、今回も、恵み野病院の訪問リハビリの先生にうかがいながらご紹介します。

ウォーキングはロコモによく効く！  
できれば10～20分以上

○背筋をできるだけ伸ばして、腕と肩の力を抜いて、リラックスしながら歩きます。  
○10分以上連続で歩くと心肺機能の向上につながる有酸素運動になります。



肩に力が入ると、バランスが取りにくいので、腕はおろし、自然に振るのが良いです。



道路が滑る時は、体育館の歩くコースやショッピングモールなどの屋内を歩くのもおすすめです！

外では、防寒対策をしっかり行い、すべりにくい靴で歩きましょう。

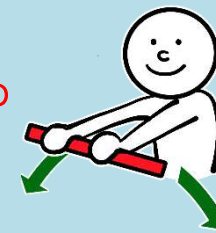


歩いた後は、体をひねって  
ストレッチ



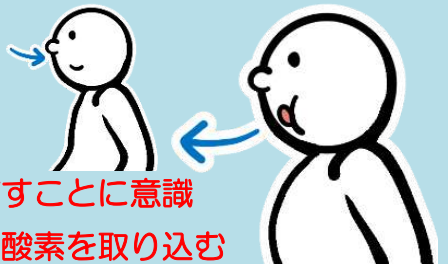
○棒を手に持ち、水平に保ったまま体をひねります。

水平に動けない方は、斜め下に向けて、ひねっても良いです。



酸素をたくさん取り込む  
運動後の呼吸

○息を吸って、口をすぼめてゆっくり息を吐きます。



特に息を吐きだすことに意識すると、多くの酸素を取り込むことができ、疲労回復に効果があります。

※これまでご紹介させていただいた体操と今回の体操を全て行うことで、全身の筋肉をバランス良く鍛えることができます。ご家庭で、手軽にできる内容となっています。冬のからだづくりに、ぜひ、ご活用ください。