



毛利台地域課題検討部会「憩のコミュニティ」学習会

## 『地域包括支援センターって何ですか？』

11月25日・27日 毛利台憩の家と毛利台ハイツ集会室にて、毛利台地域課題検討部会「憩のコミュニティ」学習会が行われました。毛利台地域課題検討部会は、毛利台地区の憩の家管理委員会、自治会、民生委員などで組織しています。今回、地域の課題を検討する中で、勉強会を開催することになり、「憩のコミュニティ」のメンバーを中心に企画されました。

講師の地域包括支援センター 社会福祉士 霜島より、地域包括支援センターに相談できることを事例を交えてお話しました。また、保健師 鈴木より、感染症流行下でのフレイル予防・感染予防について、健康を保つためには、運動、食生活、口腔ケア、人とのつながりが大切、とのお話をしました。2日間で合計35名の参加がありました。

### 参加された方の声

「心配になったら相談できるといわれ、ほっとしました。」  
「健康についてより深く考えることができました。」

地域の集まりなどで、介護予防、介護保険などの出前講座をいたします。  
ご希望の方は気軽にご連絡ください



包括の紹介



フレイル予防体操



主催グループ「憩いのコミュニティ」  
リーダー吉田さん

## 地域包括支援センターは 地域の皆様の相談窓口です

例えばこんなとき…

- ・介護保険について、話を聞きたい
- ・足腰が弱ってきたので、手すりをつけたい。
- ・家族が認知症なのかもしれない、どこに相談しよう？

まずは、お気軽にご連絡ください

**046-250-1108**

電話での相談の他、来所、自宅への訪問もできます。

営業時間：月～金曜 8:30～17:15

土曜 8:30～12:00

担当地区：愛名・毛利台・長谷・温水・温水西・恩名・戸室

ホームページを  
リニューアルしました！



ホームページへのアクセスはコチラ→



# 認知症は 正しい理解と サポートが大事



認知症地域支援推進員 中西千夏

認知症について、6回にわたり基本的な知識として認知症はどんな病気なんだろう？ということをお話させていただきました。今回は認知症の人との関りの心構えについてお伝えしたいと思います。

認知症と聞くと、『何もわからない』『何もできない』とわかってしまいがちですが、急にできなくなってしまうのではなく、徐々に進行していきます。認知症と聞くとアレルギー反応のように『何もできない』となってしまう、認知症のことをよく理解していないため、気になる症状だけに注目されてしまうことが、偏見や差別につながってしまいます。認知症を正しく理解し、認知症の方がその人らしく生活できるように、見守りができる地域づくりをしていきたいと思えます。地域包括支援センターでは、認知症サポーター養成講座を行っていますので、興味のある方は、ご相談ください。

認知症のケアには、環境が大切といわれています。特に人と人が関係する環境が重要で、認知症の方のできない部分を問題にするのではなく、できる部分を見つけ、それをなるべく長くできる状態にしていくことが大切です。認知症と診断された途端にできないと決めてしまわず、私たちに得意不得意があるように、少し苦手な部分があるので、その部分にさりげないお手伝いができるようにしていければよいと思えます。

## 南毛利地域包括支援センターエリア内 オンライン ケアマネジャー連絡会 開催

南毛利地域包括担当エリア ケアマネ連絡会-20210115 01...



2021年1月15日(金)初のオンラインにて、ケアマネジャー連絡会を開催しました。「がん相談支援の現状と連携について」をテーマに、東名厚木病院 がん相談支援センターの皆さまにご講義いただきました。

初のオンライン研修会へのチャレンジで不慣れではありましたが、コロナ禍で機会が減っていた地域のケア

マネジャーさんとお顔を合わせる貴重な時間を持つことができました。

終了後のアンケートでは、「相談内容について知ることができて利用者さんへ紹介していきたい」「もっと話を聞きたかった」「どのような人でも相談ができることがわかってよかった」などの感想が挙がっていました。経験を重ねて、今後もオンライン研修会の開催を企画していきたいと考えています。

## いきいき健康教室

### 「自分の人生は自分で選ぶ！ ～最期まで自分らしく生きるとは・・・～」

2020年12月4日(金) 南毛利公民館 1階集会室にて、講師に東京有明医療大学 看護学部 看護学研究科 川上嘉明先生を迎え、「自分の人生は自分で選ぶ！～最期まで自分らしく生きるとは・・・～」をテーマにご講演いただきました。

今回のいきいき健康教室は、厚木市福祉部 福祉総務課地域包括ケア推進担当の協力のもと、川上嘉明先生から看取りについて講演していただきました。講演の中で、『私たちは死に方を選ぶことができない。死の場所は選ぶことができるがそのための用意が必要。人生の最期を迎えるにあたり大切なことは、自分自身で前もって考えること、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有すること。』という話を伺いました。

## 参加者された方の感想

「準備しておく事が大切だということが理解出来た。」  
「平常時からの人生会議が必要だとわかりました。」  
「自分の死に方については選ぶことができないので、その時のために残された家族に迷惑がかからないように、エンディングノートの作成や救命時の処置の有無など自分の意思をしっかりと指しておこうと感じた。」

講師の東京有明医療大学  
川上嘉明先生(中央)  
地域包括ケア推進担当  
小島主幹(右)  
幾瀬保健師(左)



## 編集後記

新型コロナウイルスによる影響で大変な状況が続いています。新しい「生活様式」もだいぶ定着してきたことと思えます。この状況が一日も早く解消されることを切に願いながら、私たちも手洗い・消毒を行いながら日々の業務を行っております。

寒暖定まらぬ時期ですので、皆さまどうぞくれぐれもご自愛ください。