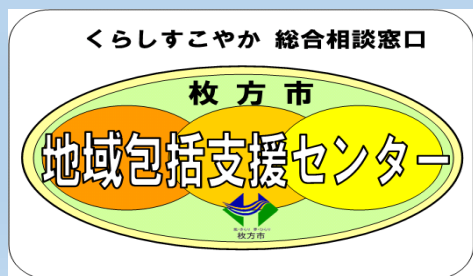


資料①

地域包括支援センター活動報告（第7圏域：美郷会）

地域包括支援センター美郷会 運営審議会報告



2022年8月3日

枚方市地域包括支援センター美郷会

事業所の紹介

○京阪「光善寺」駅から徒歩5分

(京阪電車立体交差工事のためR1/11に移転)

寝屋川市との境で枚方市の南地域にあたる

○職員は管理者・社会福祉士

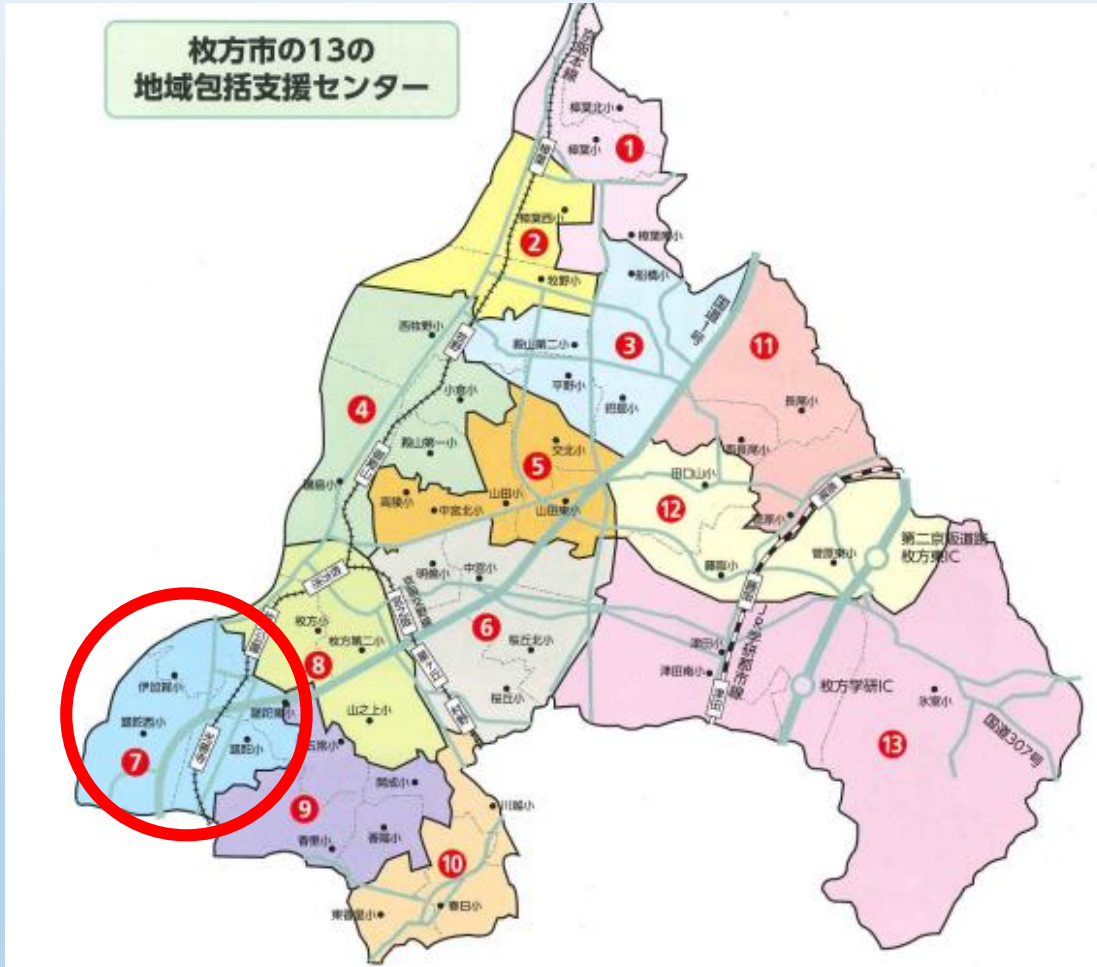
保健師等・主任介護支援専門員

介護支援専門員 2名

事務員 合計 7名



担当区域



担当区域の小学校区

第7圏域（4校区）
さだ校区
さだ東校区
さだ西校区
伊加賀校区

担当圏域の65歳以上の人口（実数）と高齢化率

R4(2022)年 5月1日現在

担当圏域の 65歳以上人口（実数）	世帯数	高齢化率	
枚方市全体	114,126	28.8%	
さだ	2,363	26.7%	枚方市の平均より -2.1%
さだ西	2,438	25.9%	枚方市の平均より -2.9%
さだ東	2,527	28.9%	枚方市の平均より +0.1%
伊加賀	2,209	22.4%	枚方市の平均より -6.4%

地域の特色

さだ校区

丘と平地に分かれ、坂道が多い特徴があります。線路沿いは交通量が多く歩道の幅も狭くなっています。大きな病院はありませんが個人クリニックが数件あり、スーパーもあります。楽寿荘や街かどデイハウス、さだ生涯学習市民センターがあり多くの方が利用されています。



さだ西校区

一番広い校区で淀川と国道に挟まれた地域です。国道は交通量が多く、駅前に行くには長い横断歩道を渡らないといけません。近くに河川敷がありウォーキングをするには最適です。



地域の特色

さだ東校区

圏域内では高齢化率が最も高い地域です。急な坂が多く、自宅に入るまでに階段がある家も多くあります。近くにスーパーがなく宅配サービスを利用されている家庭が多くあります。公園ではグランドゴルフなども行われています。



伊加賀校区

高齢化率が低い地域です。工場の跡地などに新しい住宅やマンションが建設され、ファミリー層が多くなっています。校区が国道で分断されており校区内で交流が持ちにくい状況です。





美郷会の取り組み



高齢者を支える人たちのネットワーク作り

地域ケア会議



元気づくり・地域づくり会議



地域事業所懇談会



老人会等での出前講座など

地域に出向き、
ひらかた元気くらわんか体操の
普及活動を行っています。



脳活性化教室やACP、
消費者被害防止の説明なども行っています。
出張相談も実施しました。



民生委員勉強会

協力体制を深めることを目的に、勉強会を開催しました。

- 1回目 「介護保険制度と枚方市の事業」
- 2回目 「高齢者体験と福祉用具の使い方のポイント」



民生委員様への勉強会

民生委員の皆様には、日頃よりお世話になっております。
今後も協力体制を深めていきたいと考え、勉強会を開催することになりました。民生委員の皆様のご理解をいただくと考えております。
お忙しいと思いますが、よろしくお願いたします。

1回目 さだ生涯学習市民センター3F大ホール
R4年5月27日(金) 13:30-14:30頃
「介護保険制度と枚方市の事業」について
H29年度から制度も色々と変わってきています。
その点を中心に分かりやすく説明させていただきます。

2回目 さだ生涯学習市民センター3F大ホール
R4年10月28日(金) 13:30-14:30頃
「高齢者体験と、福祉用具の使い方ポイント」
実際、器具を装着してもらい高齢者の体の変化や負担を感じてもらった体験と、車イスや杖などの利用ポイント講座。

【問い合わせ】(月～金) 9時～17時30分
高齢者サポートセンター美郷会(藤谷・生嘉)
電話: 072-837-3288
FAX: 072-837-3289



ひらかた元気くらわんか体操の普及活動

毎回10～15名の方に
参加していただいています。

- ・日時：毎週水曜日 9時から
- ・場所：包括事務所前の駐車場

継続して参加してもらうための取り組みとして
スタンプカードを作成し、50個溜まった方には
健康グッズをお渡ししています。



広報誌すこやか

広報誌「すこやか」を年4回発行し、地域に配布、周知活動を行っています。

高齢者サポートセンター
美郷会連絡

すこやか

VOL.43 全編3年 春
高齢者サポートセンター美郷会
秋田市北中町1-5-13
電話：072-837-3288

季節もどんどん進んでいますね。温暖化の影響か、一気に季節が進んだら戻ったり体調も崩れやすくなっています。コロナの影響もあり、心身共に落ち着かない状況も続いています。今後も体調管理に気をつけていきましょう！

高齢期は、身体活動が不足すると、運動器(身体活動を担う筋肉・骨・関節などの総称)や認知機能をはじめ、全身がどんどん衰えてしまいます。逆に、積極的に体を動かす事で元気にすることができます。
最近の研究では、たとえ90歳以上であっても活発に体を動かせば、運動器の機能は向上する事がわかっています。高齢期の運動器の衰えは、主に「使わない事」で、体がなまった、熱に起こります。「閉じこもり」にならないように、感染対策しながら体を動かしていきましょう。

いつでも出来る足の運動!
☆足の運動
①両足を伸ばして座ります。
②足の指をグーパーと開いたり閉じたりします。
☆足首の運動
①両足を伸ばして座り、つま先を床の方に倒します。
②足首をしっかりと立てます。
☆足のマッサージ
・足の指の間に手の指をいれてクルクル回しましょう。

**お動めの「運動」です！
毎日の日課に取り入れましょう！**

「足腰の筋力アップ」
イスに座り、机に手をついてゆっくり立ち座り
15回×3セット

「握力アップ」
手のひら全体で机をつかむように
10回×3セット

「バランスアップ」
イスに座り、足の下にタオルを敷いて足の指でタオルを掴む
10回×3セット

「バランス持久力アップ」
イスの背を持ち立ち、その場で足踏み
20回×3セット

秋田市発行の「生活べんり帖」より

運動は、最初から頑張りすぎない。慣れたら、少しずつ回数を増やしていきましょう！

「年のせい」と認知症のサインを見逃さないで！

こんなサインが現れます！
・買い物などの間違いが多くなる。
・すぐ直前の出来事を忘れてしまう。
・同じ質問を何度もする。
・物を置き忘れる事が増える。
・作業の手順がわからなくなる。
・つじつまの合わない話をする。

軽度認知障害(MCI)の早期の時点での気づきならば、予防対応に取り組むことで進行を遅らせたり、回復傾向にすることが出来ます。

予防の一つには「運動」が大事！
コロナ禍でも屋外の運動で・・・
〔秋田市一般介護予防教室〕
・ルネイック・ウォーキング
・くらわんかウォーコース
等、参加してみませんか？
広報ひらかた4月号に掲載しています。

気づいたら、美郷会やかかりつけ医、専門医に相談して下さいね！

新型コロナウイルスの流行に便乗した詐欺に注意を!!

行政機関や業者等になりまして、「新型コロナウイルスのワクチンを優先的に接種できる。後日返金するので、お金を振り込むように。」
「下水管に新型コロナウイルスが付いているので洗浄します。」
等の相談が寄せられています。新型コロナウイルスのワクチン接種費用は無料です。また電話で個人情報を求める事はありません!!
不審に思ったり困ったことがありましたら、一人で悩まずにご相談ください。

～消費者被害防止グッズ～
消費生活センター作製の受話器を上げると起き上がるポップアップツール!!
数に限りがありますが、美郷会にも置いてありますので必要な方はお立ち寄り下さい。

美郷会では、現在コロナ禍の為、主催する予防教室等は自粛しています。今後はワクチンの接種状況と感染の状況をみて開催を検討します。開催をする時は、広報しますのようしくお願致します。

高齢者サポートセンター美郷会では、社会福祉士、ケアマネージャー、看護師が活躍されており、高齢の方々の様々な相談を受けております。介護保険の事だけでなく、健康相談や介護予防に関する相談や教室開催、様々な課題を抱えた本人や家族、認知症の早期発見早期対応等、必要な機関と連携を取り対応していきます。

秋田市高齢者サポートセンター美郷会
秋田市北中町1丁目5-13 TEL072-837-3288
隔月日 月曜日～金曜日(9時～17時30分)

チラシの発行(不定期)

「広報誌すこやか」の他に、啓発チラシを作成。コロナ禍で実施できなかった出前講座などの代わるものとして地域に配布しました。

★認知症予防方法

【年齢による物忘れ】

- 体験の一部を忘れる
- 物忘れの自覚がある
- 親しい人やよく行く場所は忘れない
- 性格は変わらない
- 今いる場所が分かる

【認知症による物忘れ】

- 体験の全てを忘れる
- 物忘れの自覚がない
- 親しい人やよく行く場所が分からなくなる
- 性格に変化がでてくる
- つじつまを合わせる等作り話をする

認知症を発症する原因の多くは「生活習慣病」であると分かってきました！

「予防」ってどうすればいいの？

- 効果的な有酸素運動**
毎日のウォーキングや、汗び程度運動30分を3回/週歩幅が狭くなってきたら要注意（歩幅10cm広げよう）歩幅が狭くなってきたら認知機能低下リスクが3倍！
筋力トレーニング（ロコモ体操）
筋力が減ると認知機能低下のリスクも高くなる！
- バランスのとれた食事**
粗食は脳の老化のスピードを速めます！
粗食の人は認知機能低下が2-3倍リスクが高い！
肉と魚は1対1で！バランス良く食べましょう
- 脳のトレーニング**
楽しみながら脳の記憶力や集中力を鍛える事は脳の前頭葉あたりが刺激され効果があると言われています
- その他大事な事**
「面倒くさい」は脳の敵！1週間に1回しか外出しない人は毎日外出する人に比べて認知機能低下リスクが3.4倍
お酒の適量は、ビールなら1週間で6本（350ml）1缶が理想的お風呂は30分
定期的に健康診断を受けて「生活習慣病」を予防、悪化防止しよう

★ 高齢者サポートセンター美郷会 ★

コロナ禍のフレイル予防

コロナの騒動から1年経ちました。この1年皆様も対策に取り組んでくれたと思います。今後も継続して予防はしていかなければいけないので「無理せず」頑張りましょう！

「フレイル」とは、加齢や病気により、体力・気力・生活力などが次第に低下した状態です。「年だから」と諦め消極的になると虚弱や要介護状態に陥ります。

コロナ禍の自衛により「フレイル」になるリスクが小さくなっていきます！

《あなたのフレイル危険度は？フレイルチェックしてみましょう》

- ☐半年で体重が2-3kg減った
- ☐疲れやすくなった
- ☐握力（筋力）が低下した
- ☐歩くのが遅くなった
- ☐身体の活動量が減った

1-2項目あてはまる人は、**フレイル（前段階）**

3項目以上あてはまる人は、**フレイルの疑いあり！**

《年齢による能力の低下》
20歳を100%とした場合、70歳では

筋力	50%
握力	70%
柔軟性	60-65%
持久力	50%
瞬発力	50-55%
バランス力	20%

バランス力がかなり低下するので、転倒が増えるんですね！バランス力を鍛える事が重要！

ワンポイント脳トレ熟語しりとり

夏① → ① 道 → 道②
→ ② 理 → 理③ →
③ 語 → 語④ → ④ 暗

①から④迄漢字1字を入れてお

【前回のワンポイント脳トレの答え】

① スイカ割り	② 熱帯夜
③ ラジオ体操	④ 熱帯低気圧
⑤ 蚊取り線香	⑥ 乗わら帽子
⑦ 灯籠流し	

★ 高齢者サポートセンター美郷会 ★

★新型コロナの影響で出かける事が減り認知機能も落ちてきた・と言う不安はありませんか？

新型コロナウイルスの影響で、各校区での教室や催しの開催が中止されています。感染のリスク回避のため、どうしても自宅にいる事が増えます。どんな中認知機能が落ちてきたと言う相違が増えていきます。体力筋力の低下のみでなく、認知機能を落とさない備え前に取り組むこともとても大切です！

【軽度認知障害（MCI）を知っていますか？】

MCIとは、認知機能に障害がでているものの自立した生活がおくれている状態の事。この段階で気づく事ができれば進行を防いだり、発症を遅らせる事が出来ると言われています。

★簡易チェックをしてみましょう★

- 何度も同じ話をしたり、同じ質問を繰り返す
- 水道水を出しっぱなしにする
- 気づかず同じ商品を買った
- 「あれ」「これ」を使って話す事が増えた
- 外出が減った
- 服装など身の回りのことに無頓着になった
- 趣味が楽しめなくなった
- 家電製品やスイッチ操作にまごつく
- 小銭を使わなくなった
- 今日の日付がでてこない

3個以上チェックは要注意！

認知症の有病率は・・・
(2018年時点)
高齢者の約4人に1人が認知症
約7人に1人がMCI

65-69歳	1.5%
70-74歳	3.6%
75-79歳	10.4%
80歳-84歳	22.4%
85歳-89歳	44.3%
90歳以上	62.4%

MCIは認知症の一手前です！何もせずにいると、1年で10%が5年で約40%のが認知症の病気に移行するといわれています！

★ 高齢者サポートセンター美郷会 ★

多職種連携研究会 (第7・8圏域合同開催)

令和3年10月 オンライン開催

「コロナ禍で起こったいろいろなひんこん問題」を
テーマに、枚方市社会福祉協議会CSWに話をしていただき、
グループワークで意見交換を行いました。



待合室懇談会

令和3年11月25日 オンラインでの開催

みやしまりウマチ整形外科クリニックにてクリニックの紹介、高齢者に多い整形の疾患についてお話をいただきました。

待合室懇談会開催のお知らせ

日頃は地域包括支援センター美郷会の活動にご協力頂き誠にありがとうございます。令和3年度の待合室懇談会は、皆様お馴染みの「みやしまりウマチ整形外科クリニック」の宮島先生へご協力頂きます。コロナ感染予防の観点からオンラインでの開催となりますが皆様、是非ともご参加頂きますようお願い致します。

【日時】令和3年11月25日（木）14:00～15:00
【場所】各事業所オンラインにて（Zoom）

【内容】①参加ケアマネジャーからの自己紹介
②先生からのお話し
③意見交換

★以下に記入し本紙をそのままFAX送付にてお申し込み下さい。
〇参加 貴事業所名（ ）
参加者ご氏名（ ）
E-mail（ ）
（開催前日までに案内メールを送信します）
〇不参加（ご記入の上FAXにて返信ください）
事業所名（ ）

〆切 2021年11月20日（土）

枚方市地域包括支援センター 美郷会 FAX072-637-3289

- ・ ケアマネジャー勉強会

「施設紹介業者を知ろう」をテーマに実施
施設紹介業者の方を講師に招き、依頼するメリットやデメリットのお話をさせていただきました。

- ・ 介護事業所合同研修会（オンライン開催）


ひらかた地域活動栄養士会栄養アドバイザー萌の方を講師に招き、
「今日から活用できる 超簡単減塩食」をテーマに
お話しさせていただきました。

- ・ 事業所懇談会（オンライン開催）

介護保険事業所に参加していただき、
介護保険制度の改正や困っていること、他の事業所に聞いてみたいこと
など楽しくお話いただきました。

ケアマネ通信の発行

コロナ禍でケアマネジャーとの交流の機会が減少したため、「ケアマネ通信」を発行し様々な情報発信を行っています。



ケアマネ通信 美郷会

第7号
R4.5月

新年度がスタートし早2か月が経とうとしています。春のホカホカ陽気も花粉やまだだつこいコロナウイルスのせいで楽しむ事もなく、次はジメジメとした梅雨へと突入です。ああ~このまま暑い夏が来るんだあ...

宮崎におかれましては毎日梅雨へと訪問の日々、体調管理には十分お気を付け下さい。さて、地域包括支援センター美郷会でも新年度がスタートし、それぞれ新しい取り組みをスタートしております。お忙しいとは思いますが、訪問のついでに、また困難事例・混乱事例、奮力ながら何でも相談に乗らせて頂きますので是非お話し下さいね。

R4年度 包括美郷会の取り組み~その1主任CMの場合~


今年度はやっと第7圏域で「法定外研修」の開催を実現する運びとなりました。皆様のお役に立てたらなあ...と頑張っています。私一人の力では企画運営も難しいので南部圏域一丸となり今後も定期的に開催していきたいと思っております。リアルVerとオンラインVerと準備するつもりですので主任CMさんに限らず、是非ご参加下さいね。また、**南部圏域での勉強会情報**も共有し案内させて頂きますのでお話しください。

【今後の予定】①CM勉強会 管理者層が対象します。夏頃開催予定
②待合室懇話会 夏頃開催予定 神田先生へフォーしてします。
③多職種連携研究会 秋頃開催の予定今年も第8圏域と合同です
④「法定外研修」 南部地域合同第2弾10月開催予定


※その他にも第3層コーディネーター養成講座も開催します！まだ未受講の方は参加お願いします。

R4年度 包括美郷会の取り組み~その2社会福祉士の場合~


5月の「法定外研修」では虐待・権利擁護についての講義をお手伝いしています。R3年度介護保険の改正では高齢者虐待防止の推進として今後定期的な研修実施が求められているとの事。何らかの形で皆様のお力になれる事があるかもしれません。いつでもお声かけください。また、虐待事例だけでなく、これまでと同様に成年後見制度や他機関との連携や分からない事がありましたらお手伝いさせて頂きます。勉強会への出席なども承りますのでご依頼下さい。



地域包括ではケアマネジャーさんからの相談内容によっては個別地域ケア会議・ケース検討会等を開催しています。障害福祉や社会福祉協議会・市役所の方は勿論、民生委員さんにも参加して頂きいろんな職種の方と連携する事で問題解決の糸口となるよう、お手伝いさせて頂きます。一人で悩まず、ご相談下さい。



地域の方向けにLINE公式アカウントを始めました。自宅でもできる運動や健康情報を発信していきます。利用者様や家族様にはぜひ紹介下さい。



R4年度 包括美郷会の取り組み~その3プランナーの場合~

現在、主任CM研修を頑張っ受講しています。自立支援・予防プランについてのご相談があればお声かけ下さい。一緒に考えていきたいと思います。今年4月以降の予防プランでは医療系サービスの12ヶ月継続制があります。各事業所にご確認下さい。また事業所の各加算についてはC表での記載を定れずにお届け致します。

南部圏域での勉強会情報

第7圏域 5月 webdeことりぽん(3年未満のCMさん対象懇話会)
6月 事業所連携会 7月アルコール依存症事例研究会
第8・9圏域 8月 認知症 2月 虐待 事例検討会
10月 障害者施設との連携について(南部合同法定外研修)
★第6圏域でも7月開催・法定外研修が予定されています。直接お問合せ下さい

一般介護予防事業や地域での活動について、知りたい等ある場合は看護課生基にご相談下さい。

先日拝見したアンケート調査でケアマネジャーさんの苦手なプロセスの1位は「**インフォーマルサービスの導入**」でした。秋万市のHPを参照したり、総合事業である一般介護予防や介護予防普及啓発事業、生活支援サービス事業などの利用をまず検討してみる事もとても大切です。地域では老人会さんや民生委員さんとの連携も大切なインフォーマルサービスです。配食サービスや介護タクシーといったサービス同様、深くなるや季節プランに位置づけてみてはいかがでしょうか。正直私もまだまだの苦手で、お元気な人なら生涯学習センターや伊加賀スポーツセンターのサークル活動、広範囲からからの情報を紹介したりして頂きます。また、こんなあったらいいな...の皆さんの声がいつか形となる時がくるかも...実際にこの4月より秋万イベントと歩数計の連携が実現した訳ですし、ゴミ拾やちょっとしたボランティア活動がイベントに連携できるようになればいいなあ...と思ったわけです。いくつになっても暮らせる住み良い地域を目指してご協力下さい。

高齢者サポートセンター美郷会

認知症サポーター養成講座

地域に働きかけ、認知症サポーター養成講座を実施しています。
今年度は、保育園の先生を対象に実施しました。



公式ラインを開設しました。

情報発信ツールの一つとして公式ラインを開設しました。
美郷会通信や、健康に役立つ情報、消費者被害情報など
様々な情報を発信しています。今後はフレイル予防の
体操なども発信していこうと考えています。



モルック

幅広い年代の方が楽しめるゲームです。
最近テレビなどでも紹介されている棒を投げて
点数を競う簡単なゲームです。
公園などで実施していこうと考えています。



今後の光善寺駅

自転車や自動車、歩行者の流れをスムーズにすることで、交通渋滞の解消、踏切事故を無くすことなどを目的に鉄道が高架化されます。

緊急車両の通行もスムーズになります。

駅前広場も整備されます。

京阪本線（寝屋川市・枚方市）連続立体交差事業で鉄道を高架化します。

【概要】 【全体】 ○全体事業費約1067億円 ○全体延長L=約5.5km ○除却踏切数：21か所 【枚方市域】 ○事業延長L=約3.4km ○除却踏切数：15か所 【寝割分担】 大阪府（事業主体・総合調整） 京阪（鉄道工事） 地元市（用地買収、環境対策など関連施設の整備）	【事業スケジュール】 平成25年12月（2013年度） 事業認可 平成26年度～（2014年度～） 用地取得 令和元年度～（2019年度～） 工事着手 令和10年度 事業完了予定	取組状況 （令和元年12月） 令和10年度の完成を目標に、事業用地の取得及び、鉄道高架化工事の設計に取り組んでいます。 また、準備工事として、文化財調査や地下埋設物調査等に取り組んでいます。
---	--	--

【連立事業による効果】

- 鉄道の高架化、幹線道路、環状街道の整備をします。**
 ⇒安全で快適なまちの形成
 ・踏切を除くことで交通渋滞が解消され、踏切事故もなくなります。
 ・自転車や自動車、歩行者の流れがスムーズになります。
 ・環状街道の整備により消防活動困難地域への緊急車両の到達がスムーズになります。
- 鉄道の高架化及び駅前広場の整備をします。**
 ⇒拠点整備による地域の活性化
 ・鉄道による市街地の分断が解消され、まちの一体化を図ることにより、安全性・快適性の向上が図られ地域の活性化に貢献します。
 ・また、鉄道沿線の土地利用の促進が図れます。
 ・高架下の効果的な活用により、地域の活性化を図ることができます。
 ・駅前広場の整備により、交通結節機能の強化が図れます。
- 鉄道の高架化と合わせて駅前広場の整備をします。**
 （枚方公園駅、光善寺駅）
 ⇒良質な景観の形成と人にやさしい駅の形成
 ・景観や地域性に配慮した駅舎や駅前広場の整備により、優れた街並み景観や安全で快適な駅を形成します。
 （エレベーターや高齢者ブロック等を設置しリニアフリーに配慮した高架駅の整備）



ご清聴ありがとうございました。

