

きよせ版 地域包括ケアシステムの今

～自分らしい暮らしを続けるためのしくみ～

◆要介護状態や認知症になっても「ときどき病院、いつもは在宅」で過ごせるまちづくり

地域包括ケアシステムは、生まれてから最期のときまで住み慣れたまちで自分らしく過ごすためのしくみです。市町村ごとに、市民、自治会などの団体、介護・福祉事業所、医療機関、企業などと協力しながら地域特性に応じて、さまざまなサービスが一体的に提供される体制を目指します。

問合せ 地域包括ケア推進課地域包括支援センター ☎042・497・2082

地域包括
ケアシステムを
構築する
5つの分野

- 医療** …医療と介護の連携で、一体的なサービス提供体制を確立します
- 介護** …いつでも安心して必要な介護サービスが利用できる体制を確立します
- 介護予防** …介護予防の推進で“健幸でともに支えあうまち”を目指します
- 生活支援** …助け合い活動など支援体制づくりを推進します
- 住まい** …住み慣れた地域で、安心して暮らせる住まいの環境を整備します

医療 ～もしも脳梗塞やがんになったとしても～

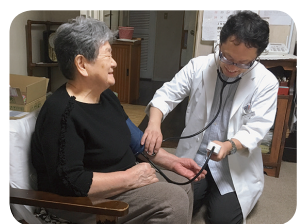
◆脳梗塞！？がん！？これからどこで暮らそう

医師、歯科医師、薬剤師や看護師が訪問してくれることをご存知ですか？

入院・入居施設での生活だけでなく、在宅でサポートを受けながらの生活も選べます。都の調査では都民の38.2%が自宅で最期を迎えたいと考えています。

在宅医療、介護などのサポート体制を整えることで、自宅で最期を迎えることも可能になります。現在、サポート体制の充実を図っており、在宅生活を支えるケアマネジャーなどの専門職のための在宅療養に関する相談窓口の設置準備をしています。

また、在宅生活を支援する機関がわかる医療マップ・介護サロンマップ(平成29年4月に全戸配布)を地域包括支援センター、松山・野塩出張所、清瀬けやきホールで配布中です。



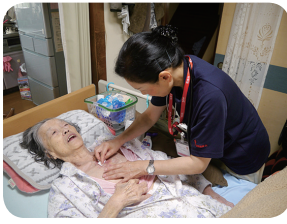
医師の訪問診療



歯科医師の訪問診療



薬剤師の訪問



訪問看護

介護 ～骨折、認知症・・・自分の生活を再建するために～

◆転んで骨折…どうしよう？

退院後の生活への不安も、地域包括支援センターへご相談ください

以前に比べ、手術後から退院までの平均日数は短くなっています。そのため、自宅に戻ってからのリハビリが重要です。また、日常生活では不便に感じることもあるかもしれません。家族が同居していない場合、ちょっとした手伝いが欲しい場面もたくさん。

退院時期が決まった、これからの生活が不安、リハビリがしたい…そんなときは地域包括支援センターへ。退院後の自宅での介護に関する相談に応じています。



介護認定の申請・サービスの利用支援



訪問リハビリ



訪問介護



通所介護(リハビリ)

◆認知症になっても安心な地域づくり

きよせ認知症ガイドブック〈認知症ケアパス〉

このガイドブックは認知症の方やご家族がいつ、どこで、どのような医療や介護などのサービスを受ければよいかを知るためのツールです。認知症が疑われたときの相談窓口やサービスへのアクセス方法をわかりやすく示しています。

地域包括支援センターや地域市民センター、医療機関、薬局などで無料配布しています。



ガイドブック(表紙)

認知症サポーター養成講座

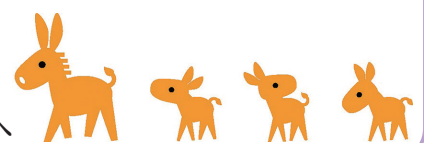
認知症を正しく理解し、地域での見守りやちょっとした支援ができるサポーターを養成しています。認知症になっても安心して暮らせる地域づくりへの第一歩。あなたも参加しませんか。先着60人。

日時 12月6日(雨)午前10時～11時30分

場所 生涯学習センター

申込み・問合せ 地域包括ケア推進課

地域包括支援センター ☎042・497・2082へ



介護予防 ～元気なときこそ積極的な取り組みを！～

◆いつまでもいきいきと！

社会参加することが介護予防に

ゆうゆう元気茶屋(住民主体型デイサービス)でボランティアとして活躍している星さんと佐藤さんにお話を伺いました。2人とも清瀬市の介護予防事業に参加したことをきっかけにお友達になり、事業に参加するだけでなく、支える側のボランティアとして活動の場を広げています。



佐藤さん(左)と星さん(右)

星さんは、人と関わるのが好きで気持ちをいろいろな方と共有できるゆうゆう元気茶屋の環境がとても合っているそうです。「今後も自分の元気を還元できる活動を行っていきたい。」と語ってくれました。

佐藤さんは利用者との関係をとても大切にしてい「普段は経験することのできないことをボランティアとして経験することができ、また、活動外でも利用者の方がまちなかで声をかけてくれたりと、ボランティアの活動をしていて良かった。」と語ってくれました。

皆さんもぜひボランティアとして活躍してみませんか。



ゆうゆう元気茶屋で活動中

◆運動したい！

「健幸でともに支えあうまち」を目指して、介護予防事業を実施しています。やりたいときははじめどき、地域包括支援センターではさまざまな事業や教室をご紹介します。

★脳トレ元気塾

懐かしの昭和歌謡曲に合わせて楽しく運動し、脳トレをしましょう！市内の3か所4コースで開催していますので、ぜひご参加ください。

参加費 1回200円

脳トレ元気塾 会場一覧



コース名・問合せ先	日時	場所
ゆうゆう元気塾 ☎042・497・8500	毎週水曜日 ・午前10時15分～11時45分 ・午後1時15分～2時45分	コミュニティプラザひまわり
しんあい元気塾 ☎042・492・1850	毎週木曜日 午後1時15分～2時45分	特別養護老人ホーム信愛の園(梅園2-3-15)
せいが中里元気塾 ☎042・495・1370	毎週木曜日 午後1時30分～3時	中里地域市民センター

生活支援 ～見守り・支え合いが温かい地域をつくる～

◆あなたの地域でもやってみませんか？



- ・日常のごみ出し 100円
- ・その他のお手伝い 300円(1時間以内)

その他のお手伝いの内容＝照明器具の取り替え、家具などの室内移動、洗濯配水管の掃除、ベランダの掃除、団地周辺での買い物、粗大ごみの運び出しなど

「たすけあい旭」～旭が丘団地の挑戦～

旭が丘団地ができて50年が経ち、入居当時若かった人たちも年を重ね、ごみ出しや家具の移動などの困りごともしてきました。自治会では、「人の手を必要としている方のお手伝いをしたい!」と、先行して助け合い活動をしていた他市の団地の事例に学び、平成15年4月に『たすけあい旭』を発足しました。一翼を担っているのは、60代～80代の20人の支援スタッフです。

介護保険では頼めないちょっとしたことでも、住民同士の支え合いだからこそ気軽にお願いすることができます。

◆最近、様子がおかしいな・・・「さりげない見守り」

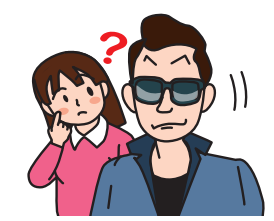
高齢の方は、ひとり暮らしや夫婦のみの世帯も多く、生活に不安を抱えていたり、疾病による判断力の低下が見られる方もいます。そのような方を狙った悪質な業者による消費者被害が増え続けています。

また、介護は大変重労働で気持ちが滅入るときがあります。介護疲れから自分ではしていないつもりでも、気づかないうちに虐待にあたる行為をしてしまっていることがあります。

被害に合う前に、重大な事態になる前に、気づくことが大切です。地域住民がさりげない見守りを行うことで高齢者の権利が守られ、暮らしやすい地域づくりにつながります。

「さりげない見守り」で以下のような異変に気づいたら、どんなに些細なことでも地域包括支援センターへご相談ください！

最近、見慣れない人が出入りしている



顔や手足などにあざがあるが、理由を話したからない



家のなかから怒鳴り声や、悲鳴が聞こえる



介護者が疲れている様子である



住まい ～自分が望むくらしの場、くらしの安全～

住み慣れた自宅、便利さを考えての住み直し、それぞれのニーズにあった「住まい」と「住まい方」が確保されていることが地域包括ケアシステムの前提です。高齢者のプライバシーと尊厳が守られ、生活支援サービスなどを利用しながら安心して暮らすことができるよう高齢者住宅の活用や住宅改修の支援など、住まいの環境整備に取り組んでいきます。



◎困ったことがあったら、ご相談ください

市内には、4か所の地域包括支援センターがあり、担当地区ごとに、高齢者やご家族・地域の方のさまざまな相談を受け付けています。

窓口、電話相談の他、必要に応じて訪問も行っています。まずはお気軽にご相談ください。

センター名	担当地区	電話番号
清瀬市 地域包括支援センター	松山	☎042・497・2082
きよせ社協 地域包括支援センター	上清戸・中清戸・下清戸・元町	☎042・495・5516
きよせ信愛 地域包括支援センター	竹丘・梅園・野塩	☎042・492・1850
きよせ清雅 地域包括支援センター	中里・下宿・旭が丘	☎042・495・1370