

# ほわかわ

春だ!外に出よう!!  
No.02 年4回発行 号  
平成22年4月吉日

地域包括支援センターだより  
発行：包括広報編集委員会  
清瀬市役所 地域福祉課  
TEL 042-492-5111  
〒204-8511 清瀬市中里 5-842

# だより

## 地域包括支援センターは何をすることで?

高齢期の介護や健康上の悩み、将来の生活不安などの相談を受けとめ総合的・継続的に支援していく相談窓口です。その他にも高齢者の皆様が元気で楽しい生活が送れるよう、介護予防事業や認知症サポーター養成講座などの開催、孤独死を未然に防ぐため、民生児童委員・ふれあい協力員による声かけ・見守り事業の推進、高齢者虐待への対応、そして市内関係機関とのネットワーク作りなどを行っています。



## ● 基本チェックリストの送付が始まります

No	質問項目	回答 (いずれかに○をおつけください)	
1	バスや電車で1人で外出していますか	0. はい	1. いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	0. はい	1. いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0. はい	1. いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0. はい	1. いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0. はい	1. いいえ
6	階段を手すりや壁につたわずに昇っていますか	0. はい	1. いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がれますか	0. はい	1. いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	0. はい	1. いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1. はい	0. いいえ
10	転倒に対する不安が大きいですか	1. はい	0. いいえ
11	6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい	0. いいえ
12	身長と体重を教えてください		
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1. はい	0. いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	0. いいえ
15	口の乾きが気になりますか	1. はい	0. いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	0. はい	1. いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい	0. いいえ
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1. はい	0. いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0. はい	1. いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい	0. いいえ
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1. はい	0. いいえ
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1. はい	0. いいえ
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1. はい	0. いいえ
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい	0. いいえ
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1. はい	0. いいえ

清瀬市民で介護保険認定を受けていない65歳以上の方に「基本チェックリスト」が送付されます。4月から9月までの間に、誕生月を基準に順次発送となります。特定健康診査、生活機能評価に必要です。ご記入のうえ返信をお願いします。

その結果「介護予防の教室への参加が望ましい方(特定高齢者)」と医師から判断された場合には、地域包括支援センターから個別にご案内をいたします。

※ 回答もれがあると正しく判定ができませんのでご注意ください。





# 清瀬市 介護予防プログラムのご紹介

<特定高齢者介護予防事業> 対象となる方には個別にご案内します

いつまでもイキイキと自分らしく生きること、それを実現する手立てが「介護予防」です。病気の予防だけでなく、老化のサインをいち早く発見し、適切な対策を行うことによって「元気でイキイキとした生活」を維持できます。

清瀬市では、様々な介護予防プログラムを実施しています。  
プログラムに参加して、「元気でイキイキとした生活」に役立ててみませんか？

## はつらつ健康教室

はじめは簡単な動きから、参加者の状態を見ながら徐々に運動のレベルを変えていきます。理学療法士や運動指導員など専門スタッフから、効果的な運動のポイントや留意点など、さまざまなアドバイスが聞ける教室です。椅子に座ってできるものや、音楽に合わせて行うものなど、楽しみながら運動を覚えることができます。グループでの話し合いや目標を確認する時間も持ちます。

- 1回 120分、週1回、全10回コース
- 費用 800円（スポーツ保険加入料）
- 実施など 6月コース：信愛ふれあいホール 7月コース：清瀬市健康センター



## いきいき体操クラブ

小グループでのプログラムで、痛みのある方や運動することが不安な方にも、個別対応で安心して参加いただけるように、理学療法士や専門のスタッフがお手伝いします。

- 週1回 おおむね3ヶ月間
- 費用 800円（スポーツ保険加入料）
- 実施施設 清瀬リハビリテーション病院（送迎があります）
- 開始時期 6月 9月 12月



## 噛む・飲む・健康講座

生涯を通しておいしく楽しく食生活を送るためにお口の働き（飲み込むこと・噛むこと）を歯科医師、歯科衛生士、栄養士などの専門家から学びます。仲間と楽しみながら実技を行い、今後の生活に取り入れるきっかけづくりの講座です。

- 1回 90分、隔週1回、全6回コース
- 費用 600円（保険加入料）
- 実施など 11月開始：信愛ふれあいホール

65歳以上の方が参加できる元気アップの教室です(注)



# おたっしゃ教室のご案内

最近、「からだが弱ってきた・・・」と感じることはありませんか？からだの機能を維持、向上させるには毎日の取り組みが大切です。先生の指導のもと、家でも無理なく取り組める運動を学んでみませんか？ (注) 医師から運動を止められている方・介護認定のある方は除きます

転んだ経験のある方や転ぶことに対する心配・不安のある方を対象に、体操や転倒予防に効果のある運動を理学療法士や運動指導員が指導します。歯科衛生士や管理栄養士の話を組み込んだバラエティーに富んだ内容です。

### ◇ プログラムの目的

- ・ 運動習慣をつけて体力を維持する
- ・ 高齢期の食生活やお口の手入れについて学ぶ

◇ 1回90分 週1回 全6回コース 無料

◇ 実施など 5月開始：元町地区 10月開始：中清戸地区  
 10月開始：下宿地区 2月開始：梅園地区

◇ 募集 開催月の1ヶ月前より



認知症になっても安心して暮らせるまちづくり！！



# 認知症サポーター養成講座

現在、認知症の方は全国的に増加傾向にあり、全国各地で様々な活動が始まっています。清瀬市でも“認知症になっても安心して暮らせるまちづくり”を目指し、認知症についての正しい知識などを学ぶ「認知症サポーター養成講座」を開催しています。1回の講座は、1時間30分程度です。

### <出張講座>

清瀬市在住、在勤、在学の方で10名以上集まっていたら、市内の会場どこでも出向きます。平日の10:00~16:00の間でお申込み下さい。講座は無料です。

### <企画講座>

お一人から参加できる講座です。市内3ヶ所の地域包括支援センターとキャラバンメイトが主催で、日程・場所が指定となっています。



6月 3日(木)	19時より	生涯学習センター
9月 5日(日)	10時より	清瀬市健康センター
11月 19日(金)	19時より	生涯学習センター
2月 25日(金)	19時より	商工会館
3月 27日(日)	14時より	信愛ふれあいホール
募集	開催月の1ヶ月前より	

**[お申込み/お問い合わせ]**

清瀬市地域包括支援センター 492-5111(586)

## ● 階段を手すりや壁をささえに昇る、15分以上続けて歩けない、

椅子から立ち上がる時に何かにつかまる 思いあたる方…



おたっしや教室に  
参加しませんか！ (詳しくは裏面に)

## ● 参加者の感想をお伝えします ♪

### ●おたっしや体操教室●

#### 【参加者の感想】

1時間半が短く感じました／このまま続けていきたい／早くから体を動かしていればと思いました／毎回とても心地良く参加出来ました／先生の皆さんへの指導がやる気にさせて頂いたように思います。

#### 【先生のコメント】

元気に毎日を過ごすには、運動の習慣化を心がけて下さい。若く見られる姿勢を保つと、体の中にも効果が現れます。



### ●口から若さを取り戻そう教室●

#### 【参加者の感想】

1日の食事量が多すぎることが判りました。また、唾液が出る体操を家でも続けており、以前より唾液が出るようになり助かっています。今後も栄養のバランスを考えながら、食事が摂れるように気をつけたいです。

#### 【先生のコメント】

(管理栄養士) 高齢期に低栄養にならないための食事の仕方を、食事バランスガイドを使ってお話しをしました。受講された皆様には、大変熱心に聞いていただきました。これからの毎日の食事の際に、この教室を思い出していただけたらと思います。

また食事は、難しく考えないで、楽しんで食べることも大事にしていきたいと思います。

(歯科衛生士) 口からの健康、自分の歯に自信を持って生活できたら、とても素敵ですね。

皆さん、御自分の歯に関心を持たれていて、今ある歯を、この先もずーっと大切にしていきたいです。

講座で行った体操、続けて頂けているでしょうか？

是非、続けて下さい！！

## 清瀬市地域包括支援センター

地域包括支援センターも各地域に開設されて、より身近な場所で相談ができる体制になってきました。清瀬市包括では、4月からは新任のケアマネジャーも仲間に加わりますのでよろしくお願ひします。

担当: 中里/下宿/旭が丘

電話: 492-5111(586)

中里 5-842

清瀬市健康センター内

## きよせ社協地域包括支援センター

はつらつ健康教室のフォローアップ会を開催しました。近況を伝えあったり、講師と一緒に体操をしたり、久しぶりに顔をあわせ、なごやかにすごしました。

担当: 上・中・下清戸/元町

電話: 495-5516

上清戸 1-16-62

清瀬市障害者福祉センター内

## きよせ信愛地域包括支援センター

開設から1年が経過いたしました。皆さまに様々な事を教えていただき、大変実りのある1年となりました。今年、頼りにされるセンターを目標に職員一同努力いたします。

担当: 松山/竹丘/梅園/野塩

電話: 492-1850

梅園 2-3-15

特養ホーム信愛の園内