

ごあいさつ
 余寒厳しいこの頃ではありますが、いかがお過ごしでしょうか？
 昨年9月に初号の明野地域包括支援センター広報誌を発行させていただきました。
 ご覧いただけましたか？
 今回は第2号になりますが、明野地域包括支援センターでの
 様々な活動や耳より情報をお届けしますので、ぜひご覧ください！
 まだまだ寒い日が続きそうなので、体調を崩されませぬようお過ごしください

介護・福祉・医療の相談窓口【65歳以上】

明野地域包括支援センター

明野地域 { 明野新町、泉町、音羽町、三光町
 新明町、住吉町、宇高丘(55.56.60除く)
 日の出町、双葉町、美園町、柳町

お気軽に
ご連絡下さい

苫小牧市明野新町5丁目2番4号

よいろご

☎0144-53-4165

高齢ドライバー講座 開催しました！

チェックリストやってみよう！



・運転寿命の延伸についての講座の参加 ありがとうございました！

昨年11月に北海道千歳リハビリテーション大学の佐々木 努先生をお招きして開催し、延べ31名もの参加がありました！

- ①最初は、運転ちょこっと話からスタート🚗
- ②次に運転寿命延伸トレーニングをみんなで行っていきます👨👩👧👦
- ③最後にトピックで終了となります👉

★トピックでは、『自分の運転のどんなところが良いか・悪いか？』『車が運転できなければ、今後どうするか？』など、振り返りながら今後のことをみながらお話ししました。

運転寿命延伸トレーニングでは、スムーズに出来ている方・苦勞している方などいましたが、和氣あいあいと行っていました😊

ちょっとしたトラブルがあり、時間が短く物足りなさもありましたが、自身の運転を振り返り、運転できなくなった後の事も少しだけ考えられる時間になったのではないかと思います👉

番号	項目	チェック欄
1	車のキーや免許証などを探し回ることがある。	<input type="checkbox"/>
2	道路標識の意味が思い出せないことがある。	<input type="checkbox"/>
3	スーパーなどの駐車場で自分の車を停めた位置が分からなくなることがある。	<input type="checkbox"/>
4	良く通る道なのに曲がる場所を間違えることがある。	<input type="checkbox"/>
5	車が出かけたのに他の交通手段で帰ってきたことがある。	<input type="checkbox"/>
6	アクセルとブレーキを間違えることがある。	<input type="checkbox"/>
7	曲がる際にウinkerを出し忘れることがある。	<input type="checkbox"/>
8	反対車線を走ってしまった(走りそうになった)。	<input type="checkbox"/>
9	右折時に対向車の速度と距離の感覚がつかみにくくなった。	<input type="checkbox"/>
10	車間距離を一定に保つことが苦手になった。	<input type="checkbox"/>
11	合流が怖く(苦手)になった。	<input type="checkbox"/>
12	駐車場所のラインや、枠内に合わせて車を停めることが難しくなった。	<input type="checkbox"/>
13	交差点での右左折時に歩行者や自転車に現れて驚くことが多くなった。	<input type="checkbox"/>
14	運転している時にミスをしたり危険な目にあったりすると頭の中が真っ白になる。	<input type="checkbox"/>
15	同乗者と会話しながらの運転がしづらくなった。	<input type="checkbox"/>

15問のうち3問以上に回答が入った方は**要注意**です。

合計 点

毎年1度はチェックを行い、項目が増えるようであれば専門医の受診を検討しましょう。

※出典/運転時態知覚早期発見チェックリスト

※上記15問は20問から抜粋したのになりました

塩谷

苫小牧初！ リトルキッズ認知症サポーター 養成講座開講

R6年2月8日(木)に、認定こども園幼稚園あいかの年長児34名に向け、明野包括で認知症キャラバンメイト資格のある職員3名で、市内で初めて年長児向けの講座を実施しました。
 内容は紙芝居・認知症予防体操・〇×クイズの構成の内容を通じて、園児たちも認知症の方や高齢者との接し方の学びを深めていました。
 また、受講した園児がぬりえをした表紙がついた保護者向け認知症ガイドブックを、園児から直接保護者に渡してもらうことで、子育て世代にも認知症について知ってもらう機会としました。
 今後、明野包括の圏域内にある、他の認定こども園や幼稚園でも、同講座が開催できるように、この活動を続けていく予定です。



R5年も、介護サービスの利用の相談が全体の半数程度でしたが、専門的な介護サービスまでは必要がないが、小さな困りごとが大変という相談も多く、介護保険ではないボランティアや地域の通いの場の紹介などを行うことも多かったです。来年は一人暮らしの世帯が高齢者世帯の40%を超えと言われており、より身近なつながりや専門的な介護サービス以外の気軽に利用できるサービスの需要も増えてくると思われ、圏域内で生活されている皆さんと共に社会資源の周知や準備の話し合いを深めていきたいと感じる1年でした。

R5年は

- ①高齢になっても住みやすい地域を作る。
 - ・明野の圏域で10か所、気軽に通える場所でシルバーリハビリ体操ができる場所作りの支援
 - ・「身寄りがない方への支援」「高齢ドライバー講習」をテーマに地域のみなさんや専門職のみなさんと学んだり、悩み事や解決方法などを話し合う機会を作る
 - ・明野タイムズの発行(年2回)
 - ②認知症の早期発見のための啓発に取り組む。
 - ・学童や保育園、小学校や中学校で認知症サポーター養成講座に取り組む(年7カ所)
 - ・ちょこっと茶屋で認知症をテーマとした市民向け講演会を企画する。
- などに取り組みました。

次年度も引き続き上記のテーマの他に

「災害支援」もテーマに含め、皆さんと共に考える機会を作りたいと考えています。
 「年齢を重ねても、健康で賢く住み慣れた地域で生活を続けよう」をテーマに日々の生活に役立つ講話や研修会なども企画していきたいと考えています。
 色々な場面で、皆さんにもお誘いができればと考えていますので、一緒に「住みやすい地域を考える」仲間として参加されませんか？
 身近な相談窓口として、お気軽に☎53-4165(よいろご)までご連絡ください。





明野包括 R5年度活動報告

	活動報告		(※昨年より1.5割増)
	令和4年	令和5年	
相談件数(実人数)	2906件	3419件	一人暮らし 47%
相談件数(延べ人数)	5962件	7308件	高齢夫婦世帯 28%
ケアプラン作成	2891件	3314件	要支援1、2で介護サービス利用の方



デイサービスってなに？

みなさんはデイサービスについて、ご存じですか？
送迎車を見てなんとなく知っている…という方も多いのではないのでしょうか。
デイサービスとは介護予防を目的として、生活行為向上（食事・入浴・買い物・家事動作など）の為に支援を行うほか、個人個人の目標に合わせたサービス（運動機能の向上、栄養改善など）を提供する通いの場です。
では、デイサービスには大きく分けて1日型・半日型の2種類あることはご存じですか？
今回は、それぞれのメリット、デメリットを簡単にご紹介します！

	【特徴】	メリット	デメリット
1日型デイサービス	<ul style="list-style-type: none"> サービス提供時間8時間前後 朝お迎え、夕方お見送り 主にお風呂、食事、レクリエーション機能訓練（体操）を行う  	<ul style="list-style-type: none"> 自分の趣味や好きなことがゆっくりできる 一緒に来ている方とゆっくりお話ができる ご家族の介護負担を減らせる  	<ul style="list-style-type: none"> お話が好きでない方は、時間を持て余してしまうかも… 介護の重い方、軽い方の範囲が広いので、軽い方は会話がかみ合わなかったり、機能訓練がもて足りなかったりします
半日型デイサービス	<ul style="list-style-type: none"> サービス提供時間4時間前後 午前、午後の部に分かれる 時間が短い分、目的が明確でじっくり機能訓練できる  	<ul style="list-style-type: none"> 身体機能の維持、向上ができる 基本的には介護度の軽い方が多いためコミュニケーションがとりやすい あまりお話が好きでない方でも、時間が短く訓練の時間が長い為、負担が小さい 	<ul style="list-style-type: none"> 介護度が重たい方はついていけない場合がある お風呂、食事が基本的にないので、家族の介護負担があまり減らない 

- 明野圏域デイサービス →
- コスモスふたば
 - ナイスステイやなぎ
 - レッククラブ明野新町
 - ドリームバルーン音羽
 - とまりハ明野
 - 優らいつ
 - カラダラボ美園
 - リハニック
- などがあります



認知症マフ



苦小牧東病院で去年から導入した『認知症マフ』を紹介します。
認知症マフとは、カラフルな毛糸で手編みした円筒状のニットです。
認知症の人が安らぎ落ち着いた気持ちになるためのケアの道具として用いられています。
また、病院はテーブルやベッド、白いシーツといった無機質な素材で多く占められていますが、そのような環境においてカラフルで温かくて手触りが良いものが存在すると、患者さんも癒されます。
同時に職員にとっても癒しや患者さんとのコミュニケーションを活発にするツールにもなっていたり、治療に必要な身体につなぐ管や点滴などの抜去予防や皮膚のトラブル予防にも役立っています。
私たち、苦小牧東病院の認知症マフは
”cute(カワイイ)” “calm(落ち着く)” “cycle(循環)” の3Cが特徴であり、見た目可愛く、触ると心地よく穏やかに、院内外の様々な作り手と、マフを使用する人の輪を紡ぐ、それらの要素が組み合わさり認知症の方、職員、地域とのつながりが生まれることを目指して日々取り組んでいます。
もちろん全ての認知症の人に有効というわけではないですが、入院している認知症の人の尊厳を守り、そして穏やかな療養生活の一助となればと思っています。

《 苦小牧東病院南3病棟認知症看護認定看護師 安宅 》



あけの保育園のお食事カフェ

あけの保育園では、地域の高齢者や子育て世代の交流の場として、月に2回お食事カフェ（園児と一緒に給食を食べたり、遊んだりする）を開催しています。
【給食：1食200円】

12月に包括職員も交流会に参加体験をしてきました！
園児と同じテーブル・同じ椅子で食べましたが、園児の方から積極的に話しかけてもらい、給食の後は園児たちと遊んで癒されました

今後も地域と保育園の交流の場として、お食事カフェが活用されればと思っています。
興味のある方や参加希望の方は明野保育園、又は明野包括支援センターへご連絡ください。

《 問合せ：あけの保育園 0144-57-3543 》

