

ゆうばえ

— 介護・福祉・医療の高齢者総合相談窓口 —

よろず介護教室のご案内

当包括では、毎年1～2回、よろず介護教室を開催しています。今年度は、アロマの香りと手のぬくもりによる癒し効果を参加者のみなさんに体験していただきます。

対象

- 長崎市に在住の
- ・在宅で介護をしている方
 - ・介護をする予定のある方
 - ・介護に関心のある方

アロマスプレー作りを体験♪
作ったスプレーはお土産に
どうぞ!

日時 7/29 (土) 10:00～11:30

会場 小江原地区ふれあいセンター

定員 20名 先着順

*当包括までお申し込みください



テーマ ご家族のための癒しのアロマケア

講師 介護アロママスターインストラクター

緒方 二美 (AWBA認定)

これまでの 開催内容を一部ご紹介

2022年度の教室内容は、YouTubeで配信しています。右記のQRコードからご覧ください。排泄の不安やストレスを解消し、抵抗なく使用できる用品をご紹介する内容となっています。



2022年

『排泄ケアについて』

『トイレ関連の福祉用具の紹介』

2021年

『認知症の受診の
タイミングについて』

2020年

『尿漏れ予防体操(骨盤底筋体操のススメ)』

『高齢者の排尿トラブル』

『オムツの上手な選び方・使い方』




短期集中型のサービス事業をご存じですか

利用料
無料

【対象者】


- 要支援1・2の方
- 事業対象者の方
(主治医の許可が必要です)

【当包括での支援事例のご紹介】

 70代女性
退職後、活動性が低下し、膝の痛みが増してきた。

短期集中型 **通所** サービス
日々の運動を習慣化し、膝の痛みが悪化しないように筋力をつける。

膝の痛みが軽減したので、看護師の知識を活かして、包括職員と一緒に認知症について地域へ伝えていきたい。

 80代男性
糖尿病の悪化で入退院を繰り返している。元々、料理の経験はないが、自宅の食事内容を見直したい。

短期集中型 **訪問** サービス
(栄養改善指導)
栄養士が、普段利用するスーパーに同行して、利用者に応じた惣菜などの選び方を助言。

主治医が設定した目標の血糖値まで改善できた。

事業利用者の方々にうれしい効果が出ています

運動機能、認知機能、心身機能においてすべて維持・改善されています

各リスク	初回	最終	結果
運動機能低下リスク(あり)%	59.2	44.4	減少
低栄養リスク(あり)%	3.5	2.1	維持
口腔機能低下リスク(あり)%	27.5	21.8	維持
閉じこもりリスク(あり)%	19.7	18.3	維持
認知機能低下リスク(あり)%	64.8	58.5	維持

[参考資料 令和2年度 短期集中通所サービス事業利用者 基本チェックリスト 各リスクにおける事業利用前後の該当者割合の変化 長崎市 高齢者すこやか支援課]

要介護状態になるのを予防し
住み慣れた地域で自立した生活を続けられるように

簡易な援助を必要とする高齢者の方に、3~6か月の短期間に集中して、生活機能の維持向上を目的に、介護予防サービスが利用いただける事業です。
通所型と訪問型があります。

包括が基本チェックリストを行い、日常生活における何らかのリスクがあると判断された方を、「事業対象者」として認定します。

短期集中型通所サービス事業

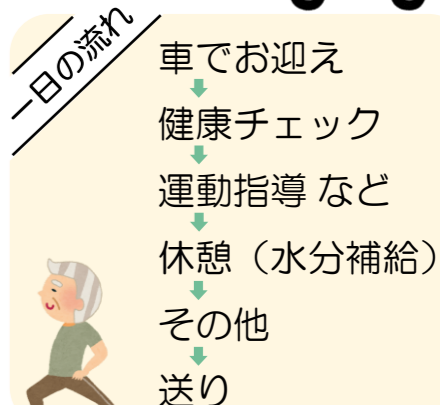
利用回数：全24回
(6か月)
利用時間：1時間30分

人の輪に入るのは苦手。不安だったが、少人数で良かった。

定期的な通所により、短期集中的に運動機能向上・認知機能向上を図り、終了時には目標達成の評価と今後の介護予防について調整します。

楽しそうな様子が動画で見れます

- 内容
- 体調チェック
 - ラジオ体操
 - ストレッチ
 - 個別での筋力向上運動
 - 脳トレ
 - 講話 など



短期集中型訪問サービス事業

専門職による個別指導

家庭での事情を考慮した実現可能な対策を行うため、利用してよかったとの声が聞かれています。

口腔改善指導

利用回数：2回
利用時間：1時間程度/回



歯科衛生士が、適切な歯磨き方法のほか、摂食・嚥下の向上を図ります。

- こんな方が利用しています
- 歯科受診につながらない方
 - 体重減少が見受けられる方

栄養改善指導

利用回数：3回
利用時間：1時間程度/回



栄養士が、食生活の改善など、個別的な支援を行います。

- こんな方が利用しています
- 低栄養状態の方
 - 食材選び方の再確認が必要な方

リハビリテーション専門職指導

利用回数：最大6回
(3~6か月)
利用時間：1時間程度/回



理学療法士や作業療法士が、運動及び認知機能の維持・向上を図ります。

- こんな方が利用しています
- 外出や交流機会が少ない方
 - 運動習慣がない方

事業修了後、ミニデイサービスの利用等や地域の集いの場につながっています。



「高齢者ふれあいサロン」とは

地域の中で気軽に集える場をつくることを通じて、高齢者の「仲間づくり」「心身の健康づくり」「生きがいづくり」を図ることを目的とした活動です。

当地域包括エリア内には14カ所のサロンがあり、活発に活動されています。

長く住み慣れた地域で暮らしていくためには、元々の住民同士の繋がりを維持していくことがとても大切です。地域への関心を深め、近隣での助け合いを育む地域づくりに繋がります。



サロンに興味のある方、行ってみたい方、当地域包括支援センターでご紹介します。お気軽にご相談ください。

認知症カフェ

認知症のことや介護のこと
心配なことなど
お気軽にご相談できる
集いの場です。



◆ まいたけ茶屋 ◆

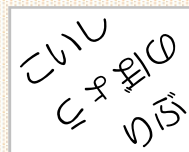
場所 老人憩いの家 舞岳荘
長崎市手熊町1291-4

日時 毎月第4火曜日
13:00~14:00

参加費：無料
予約：不要

脳トレ等も
しています♪

Q 文字を組み合わせて単語を2つ
作ろう！5月にちなんだ単語が
かかれています。



* 悪天候により、やむを得ず中止することがあります。

4月から小江原・式見地域包括支援センターに配属となりました。認知症地域支援推進員の吉本絵美です。前任の徳田さんが培ってきたものも大事にし、認知症の方と家族がより住みよい地域づくりに貢献できたらと思います。

! New !



「歳をとっても、もの忘れをしても、この町で暮らし続ける」

ために

高齢者に関する相談や悩みがありましたら

お気軽にお電話下さい！

社会福祉士、主任ケアマネジャー、保健師、認知症地域支援推進員が必要な機関と協力・調整して、問題解決のお手伝いをします。

長崎市小江原・式見地域包括支援センター

長崎市小江原3丁目22-8

☎ 095-848-1222

開所時間8:45~17:30(日曜・祝日除く)

小江原ニュータウンバス停そば(駐車場あり)

相談は無料で
秘密厳守いたします

