

《東部高齢者なんでも相談室(地域包括支援センター)43号》

きずな

東部ネット「絆」

令和4年度 活動報告

今年度も地域での活動を通して各地区の皆さまと交流をさせていただきました。活動の一部をご紹介します。

ケアマネのつどい・東部地域連携推進会議 合同情報交換会



令和4年6月23日(木) ケアマネのつどい・東部地域連携推進会議、合同情報交換会を野々下福祉会館で開催しました。高齢者支援で活動される方々に加え、今回は見守りサービスを行っている日本郵政様やヤマト運輸様等に参加いただきました。高齢者見守り支援や移動スーパー、ボランティア、趣味活動の集まり等のそれぞれ持ち寄った社会資源情報を関係者間で共有し、正しく情報を理解した上で地域住民に伝えていく必要性を学びました。

認知症サポーター養成講座



令和4年11月17日(木) 東部公民館にて流山市立木の図書館で開催された教養講座の中で「認知症サポーター養成講座」を行いました。認知症について正しい知識を学ぶとともに図書館を想定し認知症の方への接し方についてロールプレイを行いました。この他にも小学校や市民の方を対象に講座を開催しました。

介護予防教室



3年ぶりに介護予防教室をフレイル予防の講義と100歳体操という内容で、令和4年11月2日(木)・9日(木)・16日(木)の全3回、講師を招き思井福祉会館にて開催しました。参加された方からは「楽しかった」「良い運動になった」との声をいただきました。

東部地域連携推進会議



令和4年10月26日(木)東部公民館・27日(木)野々下福祉会館にて東部・八木中学校区ごとに「高齢者の足の便」をテーマに、東部地域連携推進会議を開催しました。民児協や地区社協の会長やふれあいの家、ケアマネジャーやNPOの方にもご参加いただき、それぞれの地域の現状を共有しました。

皆さんの地域で健康や介護予防をテーマに「出前講座」を開催しませんか？

東部地域包括支援センターでは、下記のテーマ・内容で出前講座を行っております。皆様の地域でも是非ご活用ください。

- ①介護予防
- ②転倒予防
- ③お口の健康
- ④認知症予防
- ⑤介護保険制度
- ⑥認知症サポーター養成講座
- ⑦成年後見人制度
- ⑧消費者被害防止

※原則、平日の開催となっております。
少人数でもお受けできますので、お気軽にお問い合わせ下さい♪



【お問い合わせ先】
☎04-7148-5665

東部高齢者なんでも相談室 (地域包括支援センター)

(東部中・八木中・おたかの森中学校区の一部エリア)



電話：04-7148-5665 Fax:04-7141-2280

住所：流山市野々下 2-488-5 (あざみ苑内)

(担当職員：崎尾・西田・菅野・山口・磯野・志水)

平日 8:30~17:00
土曜 8:30~12:00

からだの健康はお口から！

～オーラルフレイル予防のポイント～



流山市役所高齢者支援課

歯科衛生士
わたなべ あき
渡辺 亜紀 さん

「オーラルフレイル」とは？

歯とお口の機能低下を「オーラルフレイル」と言い、全身の筋肉や心身の活力の衰え（フレイル）や要介護状態になる原因の一つとも言われています。はじまりは、ささいな不調です。オーラルフレイルをいち早く見つけて対応し、お口の健康を維持・改善しましょう。

最近、こんなことはありませんか？

ささいな不調

チェックがついた方はオーラルフレイルかもしれません。早めに気付いて適切に対処することが大切です。

お茶や汁物でむせやすい



滑舌が悪い



かたい物が噛めない



口が渇く



オーラルフレイル対策のポイント

①口腔体操：4つの発音「パ」「タ」「カ」「ラ」の練習をすることで、唇を閉じる筋力、舌の運動機能、飲み込みの機能を高めることができます。発音に使う口の部位を意識しながら、大きくしっかり口を動かし、早くはっきりと発音しましょう。

②口腔ケア：毎日の歯磨き、義歯の洗浄や舌のケアもしっかり行いましょう。

③定期健診：歯だけでなく、お口全体の健康状態を診てくれる、頼れるかかりつけ歯科医を持ちましょう。

お口の健康は、身体の健康と深く関わっています。健康なお口でよく噛み、おいしく、楽しく食事をしながら、よりよい毎日を過ごしましょう。

「パ」「タ」「カ」「ラ」
それぞれ10回



流山みんなのフレイル予防教室

65歳以上の方が含まれる、皆様の集いの場等で、専門職（保健師、管理栄養士、歯科衛生士、作業療法士）がフレイル予防に関する健康教育・個別相談を行っています。詳しくは高齢者支援課までお問い合わせください。

【問い合わせ】 流山市役所高齢者支援課 TEL：04-7150-6080

高齢者の権利を守るために



流山市成年後見推進センター

社会福祉士
ももい あつし
桃井 厚史 さん

成年後見制度をご存じでしょうか？今は元気でも将来具合が悪くなったらいざどうすればいい？歳を重ねるにつれ、誰しもがふと考えることがあるのではないのでしょうか。社会全体が高齢化している昨今、「老い支度」に関心が集まっています。

遺言書をつくったり、エンディングノートに思いを綴ったり、自分が亡くなった後で、お身内の方が困らないよう準備していく。多くの方はその様なイメージを持たれると思います。

もし身体は元気でも、色々なことを忘れてしまうようになってきたら…。必要な事を自分で決められなくなったら…。そういった心配に対して利用できるのが『成年後見制度』です。

認知症などで日常生活に必要な判断能力が不十分な方を、法律的に保護する心強い手段です。すでに判断能力が不十分で困っている方に、お手伝いする人（後見人等）とお手伝いの内容を家庭裁判所が決める「法定後見制度」と、元気なうちに自分でこれらを決めておく「任意後見制度」。二つを合わせて「成年後見制度」と呼ばれます。

本当に使いにくい制度なの？

費用がかかりすぎる。一度始めるとやめられない。後見人の不正が心配。家族が自由にお金を使えなくなる。こういったお話をよく聞きます。成年後見制度は「ご本人の権利や財産を守る」ことを目的に家庭裁判所が監督するため、きちんとした管理が求められ、「念のために」と気軽に利用することはできないかもしれません。しかし、身寄りのない方や認知症で預金が凍結してしまった際の対応、相続における遺産分割協議などの問題において、大きな力になり得ます。メリットとデメリットをきちんと理解することが大切です。

まずは相談を！！

成年後見制度を利用する？それとも別の方法は？メリットとデメリットを踏まえて、一緒に考える場所があります。地域の相談窓口としては、東部高齢者なんでも相談室。流山市全体の相談窓口として、成年後見推進センターがあります。ご相談内容に応じて必要な機関につなげるお手伝いも行います。まずはご相談ください。

編集後記 今回もお読みいただきありがとうございました。今後ともどうぞよろしくお願ひいたします。