超高齢社会に向けてさらなる深化を目指します

地域包括ケアシステム

2月号
令和３年

コロナに負けない！私たち地域のお宝 支え合い特集

地域包括ケアシステム …… 2
コロナに負けない！私たち地域のお宝～支え合い特集～ …… 3
いきいきももりん体操と支え合いの深～い関係 …… 6
健都ふくしま創造事業 …… 8
在宅医療のこんなこと・あんなこと …… 11
もの忘れ相談医 MAP …… 12

編集・発行

福島市長寿福祉課
地域包括ケア推進室

〒960-8601
福島市五老内町 3-1
☎024-529-5064

地域包括
ケア
システム

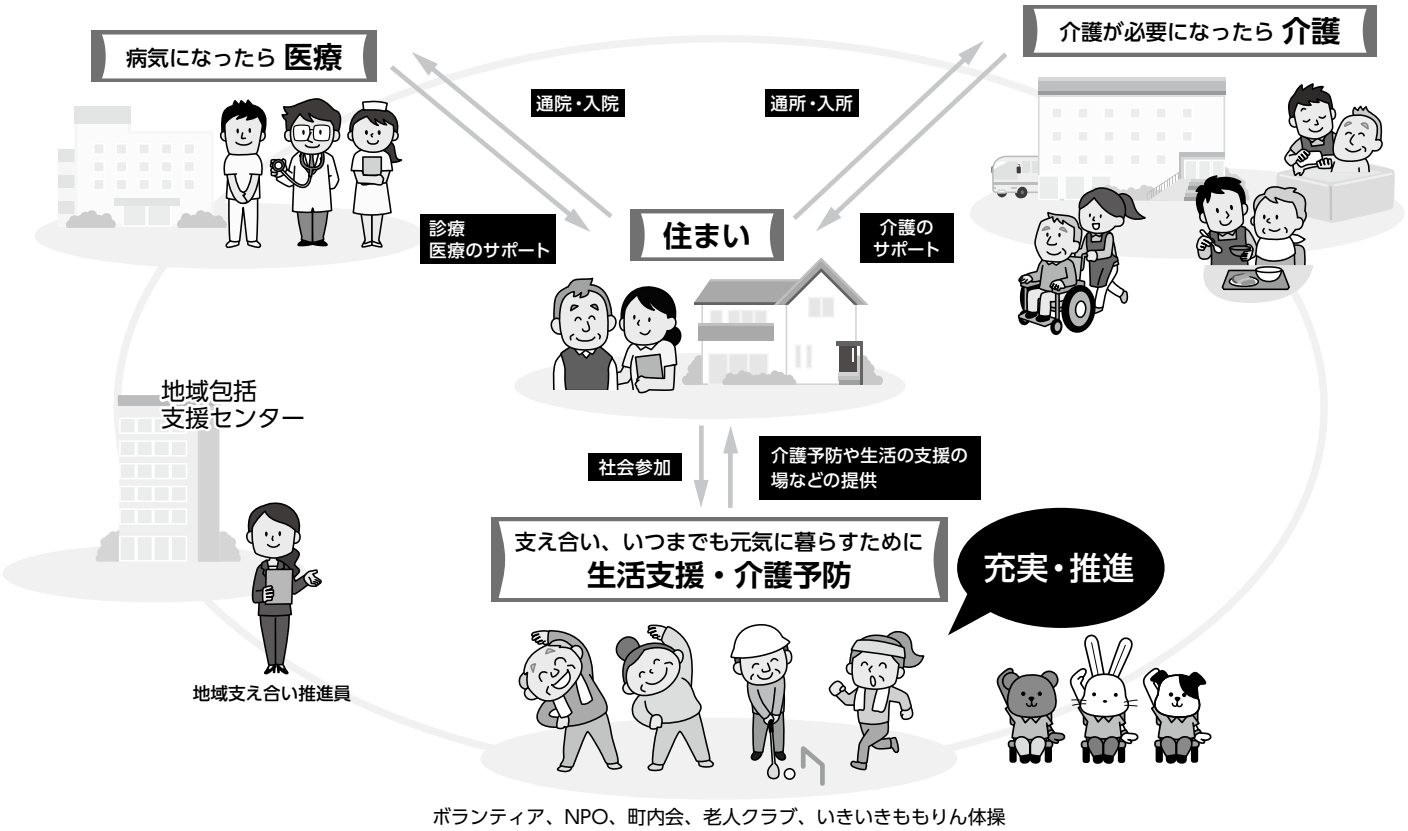
いつまでも住み慣れた地域で暮らすために

高齢になって介護や支援が必要になったとき、あなたはどのように暮らしていきたいですか？

高齢になり介護や支援が必要になっても、施設ではなく、住み慣れた地域、住み慣れた自宅で自分らしく暮らしたいと思う方は多いのではないでしょうか。

福島市では、高齢者が生きがいを持ち、**「住み慣れた地域」**で心豊かに安全に安心して暮らせるように、地域全体で助け合い、共に生きて行くことができる地域づくりを目指し、「地域包括ケアシステム」の構築に取り組んでいます。

～ 本市の地域包括ケアシステムのイメージ ～



地域での何気ない活動が大切な「お宝」

サークル活動、サロン、お茶のみ、ご近所でのあいさつや声掛けなどの暮らしの中で当たり前のように行われている何気ない活動は、地域の大切な「お宝」です。当たり前に行われているのであまり意識されていませんが、人と人とのつながりが、見守りや安否確認などお互いさまの支え合いになっています。

住み慣れた地域で自分らしく暮らしていくためには、そのような身近にある「お宝」を意識して、大切にしていくことが必要です。

今回は、新型コロナウイルスにも負けずに、地域で行われている「お宝」を紹介します。

ぜひ、皆さんも自分の暮らしの中に隠れている「お宝」を探してみませんか。

地域包括ケアシステム

コロナに負けない! 私たち地域のお宝 ～支え合い特集～

舘越シルバークラブ（東部地区）

「介護予防推進活動知事賞」を受賞しました！

▲舘越シルバークラブの皆さん

令和2年10月27日（火）に舘越シルバークラブが「介護予防推進活動知事賞」を受賞しました。介護予防推進活動知事賞は、高齢者の方がいつまでも元気に、地域で安心・安全に暮らすため、地域の支え合いや介護予防活動に取り組んでいるグループを称えようと福島県が創設しました。

舘越シルバークラブは、東日本大震災以降「みんなで集まる機会を作ろう」と平成23年に発足しました。現在は42名のメンバーが所属しています。定例会や体操のほかに、収穫した野菜をみんなで料理して食べる「収穫祭」、日帰りで近場の温泉等に行く「大人の遠足」などのイベントがあります。お互いに声を掛け合いながら、状況に合わせてみんなが参加して楽しめるよう工夫しています。また、活動への参加が難しくなった方へ会報を配布するなど、地域とのつながりが継続できるよう働きかけています。

「子どもから高齢者まで誰でもこの地域で暮らしたいと思ってもらいたい」との思いで、こども園や町内の親子と凧揚げ・すいか割り大会、小学校・養護学校へのボランティア（登下校見守り等）を行い、世代間交流も行っています。

▲凧揚げ大会の様子

今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響により断念したイベントもありますが、メンバーで協力して子どもたちに野菜やすいかを届けるなど、コロナ禍でも地域のつながりを切らさない活動を積極的に行っています。

安心・安全ネットワーク平野（飯坂地区）

すべての住民が主人公になれるまちづくり ～未来へ思いをつなげよう～

平野地区にある組織や団体がゆるやかな連携をすることで、すべての住民が住みやすく、安心・安全なまちを目指して、平成29年2月に設立されました。これまで、ふれあい声かけ訓練（認知症徘徊模擬訓練）、認知症サポーター養成講座、あいさつ運動、男の料理教室、だんござし、AED講習、地域づくりに関する研修会へ参加等、様々な活動を行っています。

安心・安全ネットワーク平野が目指す地域像

①こども、障がい者、お年寄りまで、住民一人ひとりが主人公になれる平野
②まちを愛する気持ちを大切にした、向こう三軒両隣の再生に向かう平野
③住んでいてよかったと安心できる安全なまち平野

多様な立場の人たちと『共創』しながら活動をすすめています。対話の中で、地域に関することだけでなく、夢とロマンや何気ない世間話まで多くのことを語らいます。お互いを知る機会となり、各々の強みを活かした活動や、日常でのあいさつや気にかけ合う関係性へとつながっています。

▲仲良く・楽しく・はりきって活動しています♪

社会情勢や平野地区の現状を踏まえ、「つながりを切らない、つながり続けるための地域活動」を継続し、みんなでよりよい平野地区にしていきます！えいえい、おー♪

ふれあいサロン富塚（北信地区）

一人暮らし高齢者が知り合う機会を大切に

町内の一人暮らし高齢者の茶話会、交流の場として平成12年から活動しています。

主な活動内容は、行政機関等の出前講座、会食、マジックショー、日帰り旅行です。出欠・安否確認をする連絡員を5～6人ごとに設置し、意識的に支え合いの関係づくりをしています。お互いの情報共有から心身の変化に気づいた時は、行政機関にも相談し地域で安心して生活ができるよう連携しています。

コロナ禍により活動は休止となっていますが、参加者同士が情報共有をしたり、小グループで外出をしたり、新しい生活様式にそって活動しています。

▲ふれあいサロン富塚の様子

地域包括
ケア
システム

コロナに負けない! 私たち地域

渡利春日ふれあい会（渡利地区）

気軽に立ち寄れる場所で、馴染みの関係に　お互いに気遣いながら、健康長寿を目指します

「町内に気軽に立ち寄れる場所を作りたい」、「高齢者の孤立を防ぎたい」との思いで平成22年から月1回、合唱や健康体操、レクリエーション、健康講話、茶話会などに取り組んでいます。役員が交代になっても活動が継続できるよう事務局の役割をはっきりさせており、今年は10年目で回数は120回を超えました。

定期的に顔を合わせる馴染みの関係で悩みごとの相談をして不安を解消したり、様々な会合へ誘い合ったりしています。

地域で健康づくりに取り組みながら、お互いに気遣う気持ちを醸成し、不安の解消を図ることで健康長寿を目指しています。

▲顔なじみのお仲間で集合写真

菜ノ花の会（吉井田地区）

日頃からの交流ができる地域の憩いの場

老人会の活動は旅行のみで、日頃からの交流の機会が少なかったため、住民が集まる場所として活動を始めました。月1回茶話会や体操、編み物やバッグなどの作品づくりを行っています。作品づくりはそれぞれ自宅でも作業を行い、月1回集まった際に、お互いに褒め合ったり、アドバイスしたりすることでやりがいややる気につながっています。作品づくりをしながらおしゃべりしたり、情報交換ができる地域の憩いの場になっています。

コロナ対策として、茶話会のお茶菓子を個別包装に変更するなど工夫しながら活動しています。

▲元気に体操を行う様子

飯野町グラウンドゴルフ会（飯野地区）

いつまでも支え合いながら楽しく、高齢でも気軽に取り組めるスポーツ

20年以上前に会が発足し、住民の交流や健康増進のためにグラウンドゴルフに取り組んでいます。週1回は4地区に分かれて練習会を行い、月1回は飯野町全体で月例大会を開催しています。

練習の際にはメンバー同士で声を掛け合いながら参加しています。また、グラウンドゴルフでは、スコアをつけながら競技を行いますが、高齢になりスコアの計算などが難しくなってきた方がいても、周りのメンバーで見守り支え合いながら活動を継続しています。参加することが生きがいになったり、目標となる人がいて、年間を通じて負けないように頑張っている参加者もいるようです。

現在はコロナ対策で一緒にコースを回る人数を減らして活動しています。

▲グラウンドゴルフをしながら、
気に掛け合い支え合う関係

福ろう会（信夫地区）

平成12年から続く関係　趣味を楽しみながらのおしゃべりが心の支えに！

気の合う仲間でのお茶のみ会から「何か楽しいことをやってみよう！」と始めた活動です。手作りのお菓子などをつまんでお話に花を咲かせながら、手のぬくもりを感じられるようにと手縫いにこだわったパッチワークを制作しています。

趣味活動をしながら日頃の愚痴をこぼすことが心の支えになり、健康や地域の情報交換をする場にもなっています。

「家族も大事だけど、友達も大事。」そんな気持ちが20年以上も続けられている秘訣です。感染予防のため3～4人で分散して活動していますが、週1回の集まりをみなさん楽しみにしています。

▲パッチワークをつくりながらおしゃべり

のお宝～支え合い特集～

たつごやま健康チャレンジシート（立子山地区）

新型コロナウイルスのピンチをチャンスに！　オール立子山で健康づくりに挑戦!!

立子山地区は、６５歳以上の方のいきいきももりん体操の取り組み率が21.1%と市内で最も高い地区です。平成30年からは、「いきいきももりん体操代表者会議」として代表者が集まり、地域での交流会を開催して、通いの場の拡大、地域の健康づくりに取り組んでいます。

しかし、今年は新型コロナウイルス感染症の影響でほとんどが活動自粛となり、地域からは「高齢化の進む立子山では、フレイルや認知症が進行する人が増えてしまうのではないか。」と心配の声が上がっていました。

そんな中、自宅で取り組める健康づくりについて、いきいきももりん体操代表者と関係団体が話し合いました。

その結果、「ふくしま健民カード」の取り組みを活用し、立子山版として**「たつごやま健康チャレンジシート」**を作成しました。地域の目標として「運動」「減塩」「検温」に取り組み、自宅でシートにチェックしながら参加できる形となりました。毎日健康づくりに取り組み、3000ポイント以上たまると県内の協力店でお得なサービスが受けられるカードや、ポイントに応じて豪華県産品が当たる応募券がもらえます。

まずは、いきいきももりん体操参加者が9～11月にモデルとして取り組み、今後は「オール立子山」の意識で地域全体に広げていきます。

▲立子山いきいきももりん体操
代表者会議の様子

乙和いきいきサロン（飯坂地区）

飯坂町にはいいものいっぱい！地域とつくる絆づくり

花水坂・花水坂南・月崎町・桧町町内の高齢者が集い、学び、地域のつながり・支え合いを生活や健康に活かしながら、住み慣れた地域で生活し続けられるようにとの思いで平成18年から活動を始めました。

主な活動内容は、講話、体操、季節の行事（吊るし雛飾り、大正琴の演奏）、地区の方によるイベント(津軽三味線等の演奏会、すいとん作り、生け花教室など)です。飯坂町の特産品やお菓子を楽しみながら、近況を報告し合います。

参加者同士が声を掛け合って集い、役割を分担し、気にかけあうことが、支え合う関係づくりや生活の質の向上、生きがいにつながっています。

感染症予防のため、会場での食事はせずに持ち帰ることのできるお弁当やお菓子に変更し、集いを継続しています。

▲輪投げ大会の様子

慶河苑町内会高齢部（東部地区）

ひとりの困りごとは我がこと！生活のお手伝い

町内で孤独死が続き、みんなで助け合おうと考えたことがきっかけで平成20年に発足しました。「健康、教養、奉仕、交流」を目的とし、支え合いながら「活気と癒しのある活動」の継続に努めています。

主な活動内容は、季節の行事、介護予防体操、ボランティア活動、スポーツの会、会報の発行です。活動を企画する際には、高齢者の方を自動的に参加メンバーへ組み込むことで、町内の高齢者を「誰ひとりとしてとりこぼさない」よう支援、気配りをしています。ボランティア活動は、生活のちょっとした困りごと（家事、除草など）を支援しています。このご近所同士の支え合い活動は、お互いの見守りや活動メンバーの生きがい、健康づくりになっています。高齢化が進み、一人暮らしの高齢者世帯が増えている今、このような支え合いが市内全域に広がってくれればとの思いで活動しています。

コロナ禍の活動として、閉じこもりがちなメンバーへ活動を通した積極的な関わり、声掛け、見守りを行い、「ひとりの困りごとを我がこととして」お互い様の気持ちをもちながら支え合いを継続しています。

▲生活支援（草むしり）の様子

地域包括
ケア
システム

コロナに負けない! 私たち地域

「いきいきももりん体操」と「支え合い」の深〜い関係

福島市では、フレイル（※）を予防し、住み慣れた地域でいつまでもいきいきと暮らせることを目指して、福島市版介護予防体操「いきいきももりん体操」に取り組んでいます。平成２７年から開始したこの取り組みは、令和2年12月末現在168団体、2,910名の方が参加しております。

「いきいきももりん体操」には、「元気な体づくり」だけでなく、「通いの場づくり」「仲間づくり」の効果もあります。参加した皆様からは、「いきいきももりん体操を始めてから友達が増えた！」「以前よりお互いを気に掛け合って、声をかけ合うようになった！」といった喜びの声も多くあります。

その活動も、一時は新型コロナウイルスの影響によってほとんどの団体が活動の自粛を余儀なくされました。

しかし、令和2年10月末現在、77.4％のグループがコロナに負けず様々な工夫で活動を再開しております。

いきいきももりん体操をきっかけに支え合いが始まった、コロナを乗り越えてより支え合いが強まった、そんな素敵なグループをご紹介いたします。

※フレイル：年齢とともに心身の活力（筋力や認知機能など）が低下して、要介護状態に近づくこと。

ももりん体操と楽しい仲間たち（清水地区）

活動自粛中にも健康づくりとボランティア！　900人を訪問した、地域への“想い”

清水地区老人クラブ連合会では、「地域の高齢者に家から1歩でも出てもらいたい」という想いで様々な活動に取り組んでいます。新型コロナウイルスの感染が流行した3月から体操はお休みしましたが、松川堤防のウオーキングとラジオ体操を始めました。また、コロナの影響でマスクが不足していた頃には、女性部有志がマスクづくりに挑戦し、1,000枚を作って地区の小学校に寄付しました。

4月・5月には自宅でラジオ体操やお口の体操等に取り組むことができるようにチラシを作成し、全会員約900名の自宅を訪問しながら配付しました。5月からは、2班に分けていきいきももりん体操を再開しています。

みんなで楽しみながら活動すること、役割を持つことが生きがいにつながり、健康長寿を目指す秘訣になっています。

▲松川堤防をウオーキングする様子

あさひ台　わかがえっ会（杉妻地区）

お隣同士、見守りや声掛けができる地域性！　参加者同士の交流を大事に

あさひ台は昭和40年代に開発され、その当時住宅を建てた方々が多く住んでいます。そのため高齢化率が高いですが、隣同士見守りや声掛けができる地域性を持っています。

3月初旬から活動を自粛していましたが、7月7日から体操を再開しました。再開当初は体操終了後にすぐ解散していたため、どうしても参加者同士の交流が少なくなってしまいました。そこで、感染予防に注意しながらニュースポーツ等を取り入れ、皆とできるだけ交流する機会を作っています。

▲いきいきももりん体操を行っている様子

のお宝～支え合い特集～

笹谷北中條町内会（信陵地区）

2班に分かれていきいきももりん体操を再開！　密を避けた青空ラジオ体操

笹谷北中條町内会では、月1回のサロン活動（茶話会、手芸、勉強会など）や週1回のいきいきももりん体操、ラジオ体操などに取り組んでいます。地域での絆と親睦を深め、交流や情報交換の場になっています。また、活動に参加することで気に掛け合う関係になり、お互いに見守り、見守られる活動になっています。つながりをつくることが、豊かな暮らしと生きがいのある地域づくりになっています。

今年は感染予防のため、いきいきももりん体操は曜日を変えて2班に分かれて行っています。集会所で行っていたラジオ体操は、信陵公園に場所を変更して行っています。

▲信陵公園でラジオ体操を行っている様子

スマイルアップ方木田（吉井田地区）

15年以上の絆…「また活動を再開したい！」みんなの熱い想いをきっかけに

スマイルアップ方木田は、元々は「ふれあい広場」というお茶飲み会でした。なんとその活動は15年前から！当時、参加者から一番要望のあった「健康づくり」のために取り組んだのがいきいきももりん体操でした。

3月から活動を自粛しましたが、「また活動を再開してほしい」と参加者の皆さんから熱い要望があり、コロナ対策を行って10月から活動を再開しました。

2つのグループに分けて参加人数を分散し、検温やソーシャルディスタンスなど、しっかり感染予防を行って、今日も絆を深めています。

▲コロナ対策後の体操の様子

黒岩町内会・寿会ももりん体操（杉妻地区）

体操を始めてすぐに緊急事態宣言…初心を忘れず、地域社会に役立つ活動へ

「超高齢化の今、自分の健康を自分で守ることが大切！」と自覚し、町内会、寿会との合同で令和2年よりいきいきももりん体操に取り組み始めました。

4月初旬まで活動し、その後新型コロナウイルス感染予防のため、7月半ばまで活動を自粛しました。再開後は体操が終わってすぐ解散していましたが、最近は感染予防に注意しながらニュースポーツを30分程度行い、参加者との交流を図っています。

▲ニュースポーツ「ボッチャ」を楽しむ様子

原田町内会（北信地区）

コロナ禍で閉じこもりの方のために　週１回の活動がお互いの安心感

原田町内会は、平成27年からいきいきももりん体操に取り組んでいる最古参グループのひとつです。

コロナの影響によって、高齢者の閉じこもりが問題になっていると聞きました。また、参加者からも「活動を始めたい！」と声があがったので、感染予防を徹底して活動を再開しました。

週1回集まることにより、皆と交流して、お互いに元気なことを確認することで安心感を得られています。

▲3密を回避しながら体操に取り組む様子

地域包括ケアシステム

健康づくりはまちづくり!
感染症につよい健康でやさしいまち

福島市では「健都ふくしま創造事業」を推進しています。

健都ふくしま創造事業

健康寿命の延伸、心筋梗塞・脳卒中の減少

健都ふくしま創造市民会議

市長をトップに「健都ふくしま」の実現に向けた市民、民間、行政等総ぐるみ運動

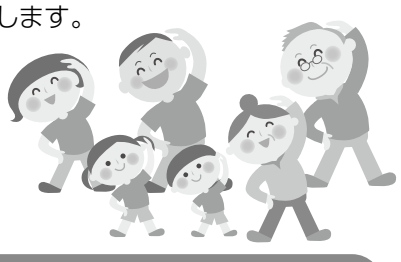
無煙環境 / 食・栄養 / 運　動 / 血圧管理 / 歯・口腔 / 休　養 / 適正飲酒 / 社会参加

一人ひとりの健康を応援する環境づくり
- 受動喫煙防止環境の整備
- 健康的な食環境の整備
- 日常生活に取り入れやすい運動環境の整備
- 福島市健康づくりポイント

地域の健康づくり
- 住民主体の地区単位活動
- 生活習慣病やがん予防などの健康課題解決を目指す取組
- 地区組織、学校、関係機関等と連携した全世代の健康づくり

職場の健康づくり
- 事業所、関係機関等と連携強化
- 働く世代の健康づくり体制の構築
- 生活習慣病やがん予防などの健康課題解決を目指す取組

健都ふくしま創造事業とは「健康都市ふくしま」の実現をめざし、健康寿命を延伸し、すべての市民が地域で健やかに暮らす市民総ぐるみの健康づくり活動です。「一人ひとりの健康を応援する環境づくり」「地域の健康づくり」「職場の健康づくり」の3つの方針により具体的な取組体制を整備し推進します。



「健都ふくしま創造市民会議」を開催しました。

市長をトップに、幅広い市民団体及び関係団体、企業、保健、医療、福祉、教育等の有識者等により構成された会議です。

令和2年10月8日、木幡浩市長を座長に、4名のパネリストから「ウィズコロナの中で感染防止と社会経済の両立を図りながら感染症に強いまちづくりを目指して」をテーマに、現在の取り組みや今後の課題について報告がありました。フロアからは、社会福祉協議会立子山協議会の代表の方から地域での健康づくりの取り組みの報告や、委員より、職場の健康づくり、新型コロナウイルスの感染状況に関する情報発信のあり方などについての発言をいただきました。

最後に、すべての市民が健康寿命を延伸し、地域で生涯にわたって健康で安心して暮らせる感染症にも強い健康なまち「健都ふくしま」を目指し、市民総ぐるみの取り組みを進めていくことを確認し、新たな「健都ふくしま創造宣言」を採択しました。

▲会場：キョウワグループ・テルサホール

ウィズコロナにおける 健都ふくしま創造宣言

私たちは、すべての市民が健康寿命※を延伸し地域で生涯にわたって健康で安心して暮らせる感染症にも強い健康なまち「健都ふくしま」の実現をめざし、市民総ぐるみの健康づくりを推進するため、次のことをここに宣言します。

1　私たちは、一人ひとりの健康づくりを応援するため、「新しい生活様式」を取り入れた、食生活、運動、受動喫煙防止などの環境整備をすすめます。

1　私たちは、「新しい生活様式」を取り入れながら、健康診査の受診の促進や、食生活の改善、適度な運動、社会参加などの健康づくりに、みんなで力を合わせて取り組みます。

1　私たちは、職場、地域、関係機関・団体と手をつなぎ、すべての世代の健康づくりをすすめます。

令和2年10月8日
健都ふくしま創造市民会議

※健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

「健都ふくしま」をみんなでつくりましょう

地域の健康づくり

吾妻地区健都ふくしま創造推進会（吾妻地区）

「食」「運動」「生きがい・支え合い」の３部会で、健康なまちづくりに取り組んでいます

吾妻地区は市の国保特定健診データで血圧高値者の割合が市内で最も高いため、「地域の健康課題を地域のみんなと話し合い、健康づくりを考える場をつくろう」と令和元年7月に同会が発足しました。健康寿命を延伸し、すべての住民が健やかに暮らせる吾妻地区の実現を目指し、住民総ぐるみで健康づくりに取り組んでいきます。令和2年度より「食」「運動」「生きがい・支え合い」の3つの部会を設置し活動しています。

「食部会」では、健康的な食事の普及をめざし、減塩レシピ等を掲載した「吾妻地区健都ふくしま創造推進会 食部会だより」を作成・発行し、地区だより11月号と合わせて全戸配布し減塩の周知を行いました。

「運動部会」では、個人で取り組める運動を紹介したり、既存の活動等を紹介するために、活動団体の情報を収集し発信していく活動を予定しています。

「生きがい・支え合い部会」では、いきいきももりん体操団体の活動など地域の支え合いについての情報交換会などを協議中です。

今後も各部会において、コロナ禍においても活動できることを模索しながら、健康づくりに取り組んでいきたいと考えております。

▲9月10日　第4回吾妻地区健都ふくしま創造推進会での生きがい・支え合い部会の話し合いの様子

健都ふくしま飯野地区推進委員会（飯野地区）

▲10月22日
健都ふくしま飯野地区推進委員会の様子

飯野地区では、こどもからお年寄りまでみんなで健康を考えていこうという思いから、“世代間交流による健康づくり”をテーマに掲げています。その中で具体的には、運動、食事、健康づくりについて取り組んでいます。

今年度は10月22日に第一回推進委員会を開催しました。委員の皆様と、3つの取り組みたいことについて話し合いを行ったので意見の一部をご紹介します。

運動については、①朝の決まった時間にラジオ体操を流してはどうか、②運動を実施した方は、特典を受けられるポイント制などの仕組みをつくり、地元商店街にも還元できるポイント制にしてはどうか。

食事については、①飯野の旬野菜を使った健康レシピを考えて紹介してはどうか、②地域の健康長寿の方に食事のコツを伺い、地域の方々に周知してはどうか。

健康づくりについては、①町内会に健康づくり部会を設置してはどうか、②早寝早起き、歯の健康など基本的な健康づくりを改めて周知してはどうか等の意見がありました。

地域の特色を活かした健康づくり、健康を土台としたまちづくりの視点で具体的な実現に向け、今後も皆さんで取り組んでまいります。

地域包括ケアシステム

健康づくりはまちづくり!

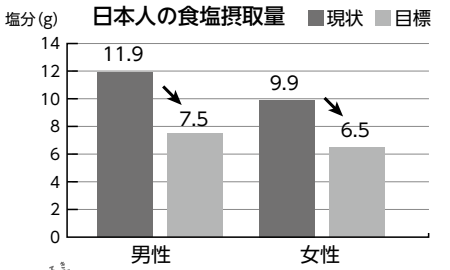
感染症につよい健康でやさしいまち「健都ふくしま」をみんなでつくりましょう

一人ひとりの健康を応援する環境づくり　～適しおの取り組み～

「適しお」の取り組みを推進しています！

福島県は、国の摂取基準に比べ食塩を摂り過ぎている状況です。

本市では福島市食育推進委員会と協働で「適しお～塩分減らして、健康家族～」をキャッチフレーズに、減塩の取り組みを推進しています。



日本人の
食事摂取基準2020
平成28年度
国民健康・栄養調査

適しおとは、適切な量の塩分でおいしく食べる(ことで)
＝減塩(につながるということです)

「適しお」レシピできました！

適しおをみんなで取り組むことで、自分も家族も健康になっていただくため、福島市食育推進委員会と協働で、おいしくて簡単に作ることができる“適しおレシピ”を作成しました。

レシピはこちら!

地域で！

スーパーや社員食堂など様々なところで「適しお」の取り組みが始まっています。皆さんも一緒に取り組みを進めましょう！

職場で！

職場の健康づくり

～皆さんの事業所で取り組んでいるコロナ対策教えてください！～

新型コロナウイルス感染症においては、感染を最小限にくい止めることが大切です。

“新しい生活様式”を取り入れ、少しでも安心して仕事ができる環境づくりのための、皆さんの知恵や工夫を教えてください。

応募のあった事業所には、右記の通知書の交付および市のホームページで紹介させていただきます。現在、飲食店や旅館、製造業など多くの事業所に応募いただいています。詳細は市のホームページをご確認ください。

(取り組み内容の例)

・出勤前に社員の体温測定を徹底している。
・入り口にアルコール消毒を設置している。
・症状や体調不良時は、仕事を休むことを徹底している。

福島市新型コロナウイルス感染症対策推進事業所

○○○　株式会社

発行番号　第　　号
発行年月日　令和2年　月　日

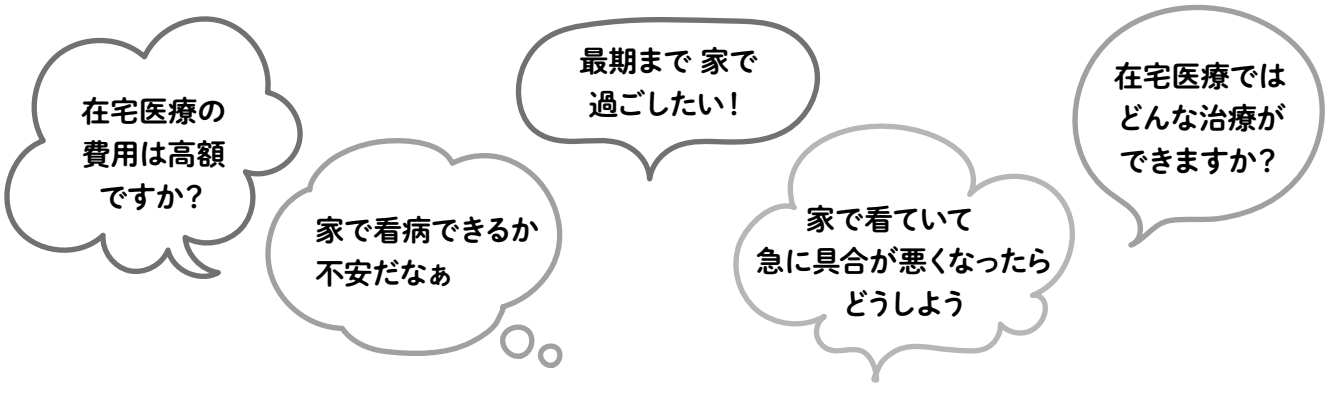
福島市職場の健康づくり推進委員会・福島市

お問合せ　福島市 健康推進課
〒960-8002 福島市森合町10-1 福島市保健福祉センター2階
電　話　024-573-4384

地域包括
ケア
システム

いつまでも住み慣れた地域で暮らすために

「在宅医療」の こんなこと、あんなことを聞いてみませんか！



最近、福島市在宅医療・介護連携支援センター「在タッチ」に、「入院しないで家で療養させたいけど、在宅医療ではなにができるのか」など、ご家族から「在宅医療」の相談が複数件ありました。

話を聞いてみると、新型コロナ感染症対策のため、病院や施設では直接の面会を禁止していることから、「入院したら家族に会えなくなるから嫌だな…」「具合の悪い母のそばに行けなくなるなんて…」と思い、本人も家族も「できるなら家で」と考えてのご相談でした。

実際、「在宅医療」という言葉は聞いたことがあるけれど、よく分からないという方は多いのではないでしょうか。住み慣れた地域で、自分らしく暮らすことを目指すための地域包括ケアシステムでは、「在宅医療」は大きな柱の一つです。

ご自身やご家族のために、元気なうちから「在宅医療」について学んでみませんか。

当センターでは、いろいろなグループやご近所の皆さんが集まるところにお伺いして、「在宅医療」についてお話をする「ミニ出前講座」を実施しております。コロナ禍ですが、少人数で感染予防に配慮しながら行いたいと思います。お申込お待ちしております。

★出前講座内容

【講師】福島市在宅医療・介護連携支援センター「在タッチ」
田中嘉章（主任介護支援専門員、社会福祉士、介護福祉士）

【時間】平日（月～金）の10時～15時の間　　【所要時間】30分～60分程度

【グループ人数】5人程度から　　【費用】無料

※会場はご準備ください。指定の場所に伺います。
※具体的には、お申込の際に相談させていただきます。

★お問合せ・申し込み

下記までFAXまたは電話にてお申込ください

福島市在宅医療・介護連携支援センター「在タッチ」

〒960-8002　福島市森合町10-1　福島市保健福祉センター3階

電話：024-572-6671 FAX：024-572-6672

地域包括
ケア
システム

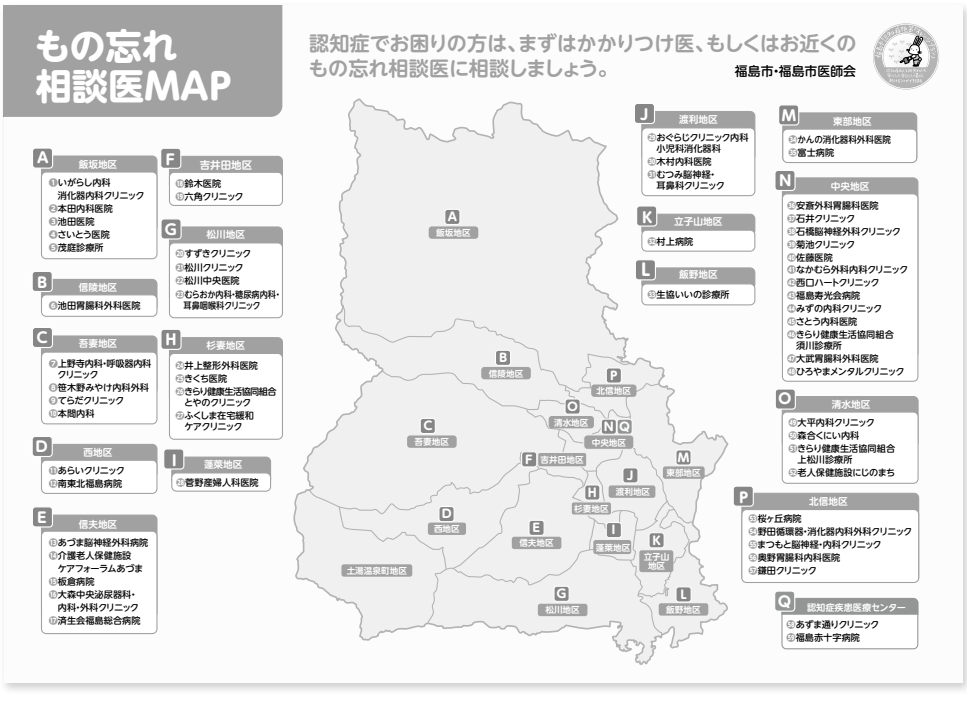
認知症の人も周囲の人も、安心して、自分らしく暮らし続けることができるまちを目指して

もの忘れ相談医MAPを作成しました

地域包括ケアシステムの一つに、「医療と介護の連携」があります。疾病を抱えても、自宅等の住み慣れた生活の場で療養し、自分らしい生活を続けるために、地域における医療・介護の関係機関が連携して、包括的かつ継続的な在宅医療・介護の提供を行うことが求められています。

認知症の方やその家族が安心して地域で生活を続けるためには、認知症の早期発見・早期対応と、その方を支援する医療・介護の多職種連携が重要です。そのため、福島市では福島市医師会と協働し、身近な地域で相談等ができるよう「もの忘れ相談医MAP」を作成し連携を推進しています。認知症の原因となる病気には、早期に治療していれば改善するものもあります。また、現在の症状を悪化させないよう適切なサポートやお薬の治療を行うことで、その人らしい生活を続けたり、本人や家族が将来のことを考える時間ができます。

最近もの忘れが増えて不安な方、認知症でお困りの方は、もの忘れ相談医にぜひご相談ください。



「認知症ガイドブック（ケアパス）」もご活用ください!

認知症の事を正しく理解し、早期発見・早期対応につながるよう、認知症の症状、接し方等の基礎知識や地域の相談窓口等の情報をわかりやすく掲載しました。

もの忘れ相談医ＭＡＰ、認知症ガイドブック（ケアパス）は、長寿福祉課、各地域包括支援センター、各支所・茂庭出張所、各学習センター等にございます。福島市ホームページにも掲載されております。ぜひご活用ください。

福島市長寿福祉課　地域包括ケア推進室　〒960-8601　福島市五老内町 3-1 ☎024-529-5064