

# 地域包括ケアシステム

2月号  
平成31年



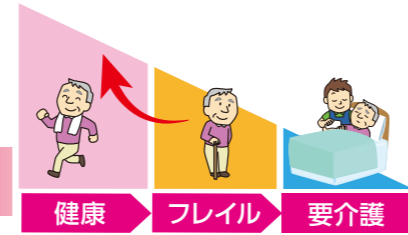
## いきいきももりん体操による 「地域の通いの場」 が増えています

### 「フレイル」を予防しよう！

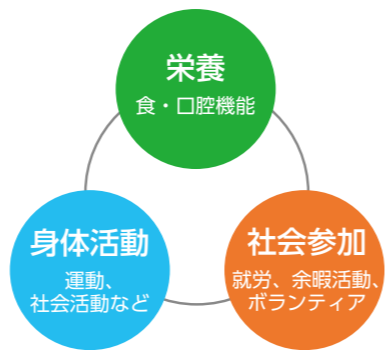
寝たきりや要介護状態にならず、いつまでも健康でいきいきと暮らすためには「フレイル」を予防することが大切です。「フレイル」とは、健康と要介護の間の状態です。認知機能や身体機能、社会性が低下していくと、フレイルに近づき、要介護状態になる可能性も出てきます。そうなる前段階にフレイルを予防し、いつまでも自分らしく元気に暮らしましょう。

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、「いきいきももりん体操」に取り組んでいます。定期的に集まり、人とのつながりを持つことで心と体、地域全体が元気になっています。ぜひ皆さんも身近な場所で、「通いの場づくり」、「仲間づくり」、「元気な体づくり」に取り組みませんか？

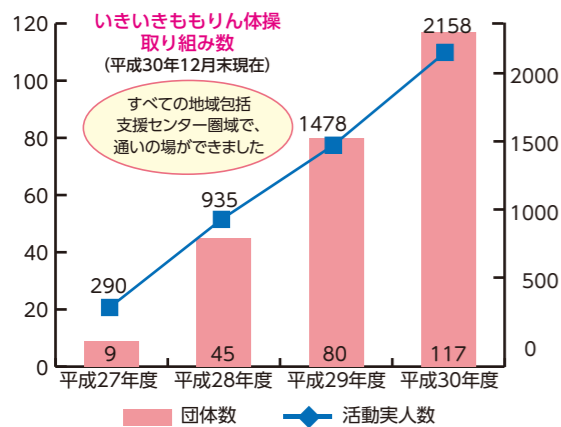
### ◆フレイルのイメージ



### ◆フレイル予防の3本柱



### ◆いきいきももりん体操拡大中！



### 取り組み紹介「御代手ももりん(立子山地区)」のみなさん

「御代手ももりん」は凍み豆腐づくりをしていた仲間のグループです。平成28年4月に工場を閉めました。元従業員とのつながりを大切に、健康な体を維持するために、平成29年12月から「いきいきももりん体操」を始めました。毎週火曜日に元工場へ集まり、体操や様々な交流をしています。

黒澤行男さん(83歳)は工場を閉めてから、介護保険の通所リハビリを利用していましたが、体操を始めてから6ヵ月後にはリハビリをお休みすることができ、趣味の釣りや体操の仲間との交流などで楽しく過ごしています。黒澤さんは「人それぞれ価値観があるから、その人らしい生き方ができることが大切。」と話されます。いきいきももりん体操の活動は、通いの場づくり、仲間づくり、元気な体づくりを通して「その人らしい生き方」ができるきっかけになっています。



「御代手ももりん」のみなさん  
(手前：黒澤行男さん)

### いきいきももりん体操に取り組むグループを募集します！

以下の開始要件を満たすグループへ、いきいきももりん体操スタート応援講座を開催します。

#### いきいきももりん体操スタート応援講座 ～開始要件～

- ① 週1回以上、3ヵ月以上、集まって体操を行うこと
- ② 5人以上の参加者がいること
- ③ 会場の確保や会の運営などは、参加団体が自主的に行うこと
- ④ 人数分のイスがあること
- ⑤ DVDを視聴できる機材が準備できること

#### ～スタート応援講座メニュー～

- ① 取り組みスタート時に地域包括支援センター、長寿福祉課職員等を4回派遣します。
- ② 体操DVD・パンフレット等を差し上げます。
- ③ 体力測定を行い、体操の効果の確認を行います。
- ④ 講師料は無料です。

いきいきももりん体操に興味のある方は、地域包括支援センターまたは長寿福祉課へご相談ください。グループを立ち上げられるように応援します。

### ご存じですか？ 認知症サポーター

認知症について正しく理解し、偏見をもたず、認知症の人や家族を温かく見守る応援者として、自分のできる範囲で活動します。自分自身の問題と認識し、友人や家族に学んだ知識を伝えること、認知症の人やその家族の気持ちを理解しようと努めることもサポーターの活動です。受講料は無料です。受講をご希望の方は、長寿福祉課までご連絡ください。



### QRコードを活用した見守りをすすめています

福島市では、認知症の高齢者が警察等の関係機関で保護された際に、早期に身元が判明できるように「QRコードシール」を交付しています。

#### 利用料金について 無料

QRコード(シールタイプのもの)を交付します。  
※ただし、QRコードを追加で希望する場合は、利用者負担となります。

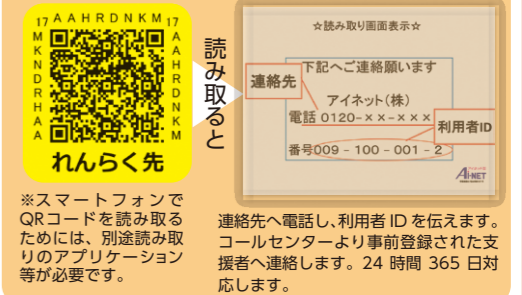
#### 利用できる方

「認知症高齢者のうち市内に住所を有する方」を介護している親族や支援者の方が対象となります。

#### 利用の手続きについて

福島市長寿福祉課地域包括ケア推進室、または担当のケアマネジャーかお近くの地域包括支援センターにご相談ください。申請受付後、交付までに2週間程度かかります。

#### ～QRコードを読み取ってみよう～



### 安心して退院できる地域を目指して

## 退院される皆さんの在宅での生活を地域で支えます！

介護保険を利用されている方が入院後、ご自宅への退院をスムーズに進めるためには、なるべく早く病院とケアマネジャー、地域包括支援センターの職員が連絡を取り合うことが必要です。介護保険を利用されていない方が、退院後の生活を心配された際には病院の地域医療連携室(相談室)にご相談ください。

### ◆「医療介護あんしんセット」として、以下のものを一緒におきましょう

1. 医療保険証
2. 介護保険証
3. 介護保険負担割合証(お持ちの方)
4. お薬手帳
5. かかりつけ医療機関の診察券
6. 担当ケアマネジャーの名刺



担当ケアマネジャーがいる方は、名刺も一緒にセットしましょう。名刺があると、急な入院の際、ご家族や病院がケアマネジャーと連絡が取りやすくなります。

※市では、要介護認定を受けた方の中で、ひとり暮らしや高齢者のみの世帯の方に「医療介護あんしんセット(保険証カバー)」を配布しています。担当の地域包括支援センター職員や、ケアマネジャーより順次お渡ししています。

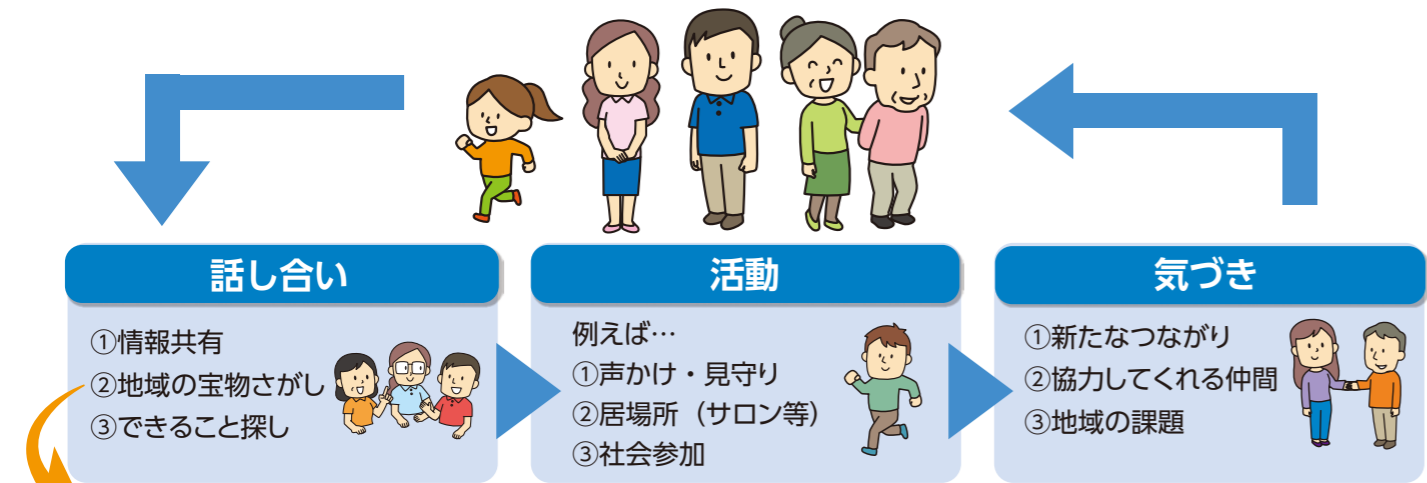
### 〈お知らせ〉 第1回福島市在宅医療・介護連携支援センター 市民公開講座

[日時] 平成31年3月20日(水) 午後2時30分～4時30分(開場午後2時)	[対象] 一般市民、医療・福祉・介護関係者 (定員300名※申込先着順)
[場所] コラッセふくしま(福島市三河南町1-20) 4F多目的ホール	[申込] FAX又ははがきで、福島市在宅医療・介護連携支援センターへお申し込みください。 〒960-8002 福島市森合町10-1 福島市保健福祉センター3F FAX024-572-6672
[内容] 講演「自分らしい生き方=逝き方」 ～在宅医療での自然な看取り～	[締切] 平成31年3月6日(水)
[講師] 医療法人ゆうの森(愛媛県松山市) 理事長 永井康徳先生	



地域協議会とは、「地域が元気になるための話し合いの場」です。

- 1 まずは地域にある資源や既存の活動など地域に関わる情報を共有します（事例紹介参照）。
- 2 ずっと住み続けられる地域にはどんな活動が必要か？ワークショップ形式等でみんなで意見や知恵を出し合い、一緒に考えます。
- 3 出来ることから活動します。
- 4 様々な気づきから、新たな課題や次の展開が見えてきます。



### 事例紹介 お宝探し実践講座（1回目）

平成30年12月12日（水）、飯野学習センターにおいて「立子山・飯野地区お宝探し実践講座（1回目）」を開催しました。

「お宝」とは、普段の暮らしの中にある支え合いのことです。

介護が必要になっても住み慣れた地域で暮らし続けるためには、介護サービス以上に地域の豊かな人間関係こそが大切です。

この日は、自分の地域のつながりや小さな支え合いについて、概ね小学校区の人同士がグループになって話し合いを行いました。



皆さんの地域には、どれくらいのお宝がありますか？

いきいきもりん体操を始めたら、会話や交流の機会が増えました。

欠席すると気にして様子を見に行ったり、体操が終わってからはお茶のみをしたりしています。

体操は健康づくりだけでなく、見守りや、仲間づくり、人とのつながりにもなっています。

### 高齢者を支え合う地域づくり講演会

高齢者の方が住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができる地域を目指すため、自らを助ける「自助」とお互いの助け合いである「互助」によって、誰もが地域の支え手となる「地域での支え合い」について考えるきっかけづくりとします。

今回は、福島市の暮らしの中の支え合い活動の発表会を行います。人と人がつながり、支え合っている取り組みや暮らしぶりを発表し、学びあふ発表会です。福島市内の支え合いの宝物がどんなものか？お楽しみにしてください。ぜひお誘いあわせのうえ、ご参加ください。

**【日時】** 平成 31 年 2 月 27 日（水）  
午後 1 時 30 分～ 4 時（開場午後 1 時）  
**【場所】** 福島県文化センター  
（とうほう・みんなの文化センター）  
**【内容】** ①講演会「つながる喜び・つなげる喜び～あなたはどんな地域（まち）に暮らしたいですか？～」  
②福島市の暮らしの中の支え合い活動【＝お宝】の発表会  
**【講師】** 東北福祉大学総合マネジメント学部教授 高橋誠一氏

**【講師】** ご近所福祉クリエイション主宰  
ご近所福祉クリエイター 酒井保氏  
**【対象】** 一般市民（定員 350 名※定員となり次第、締め切らせていただきます）  
**【申込】** ①所属名（町内会等）②氏名（複数人希望の場合は代表者名）  
③電話番号④参加希望人数を明記の上、電話か FAXで2月18日（月）までに福島市長寿福祉課 地域包括ケア推進室までお申込みください。  
TEL024-529-5064 FAX024-526-3678

皆さんが地域づくりの主役です。自分達で暮らしやすい元気な地域をつくりましょう！

みなさんで  
地域づくりについて  
話し合しましょう！

# 地域協議会と地域支え合い推進員

～生活支援推進事業～

地域包括ケアシステムは、誰もが住み慣れた家（地域）で安心して暮らし続けることができるように、「医療・介護・生活支援・介護予防・住まい」の5つの要素が連携しながら、高齢者の在宅生活を支える仕組みです。

このうち「生活支援・介護予防」を充実・推進するため、福島市ではいきいきもりん体操の取り組みの他に、地域の皆さんが中心になって、それぞれの地域に合った支え合いの仕組みづくりを支援する「生活支援推進事業」に取り組んでいます。具体的には、市内22の地域包括支援センターの各圏域に地域支え合い推進員を配置し、地域協議会の設置を進めています。



地域支え合い推進員とは・・・①地域にある様々な活動や支え合い＝お宝を発掘して、発信する、②地域の中で多様なつながり（ネットワーク）を育む、③地域協議会開催の調整役、等の活動を行います。なお、福島市では、地域包括支援センターの職員に地域支え合い推進員を担っていただいています。

### 地域協議会参加メンバー（例）

※構成員は地域によって異なります。

