

# 地域包括ケアシステム



## QRコードを活用した見守りを始めました



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。



### 事業の流れについて

#### 様子が気になる方をみかけたら...

まずは、「こんにちは どうされましたか?」と優しく声をかけてみましょう。

#### QRコードを読み取る

高齢者の衣服などにQRコードシールを着けている時は、スマートフォンなどの携帯端末で読み取ってください。



#### コールセンターに連絡

携帯端末の画面に表示されるコールセンターに連絡し、情報を提供することで高齢者の身元が判明します。

#### コールセンターが

#### 支援者へ連絡

事前に登録いただいている支援者へ連絡されます。

#### 発見者が

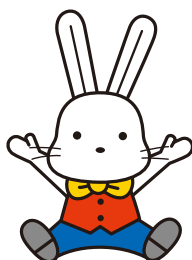
#### 警察等へ連絡

高齢者の保護を依頼します。

無事、自宅に戻りました!

保護

自宅

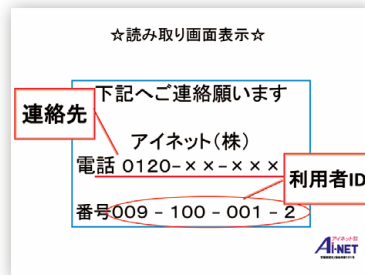


### ～QRコードを読み取ってみよう～



※スマートフォンでQRコードを読み取るためには、別途読み取りのアプリケーション等が必要です。

読み取ると



連絡先へ電話し、利用者IDを伝えます。コールセンターより事前登録された支援者へ連絡します。24時間365日対応します。

### 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。

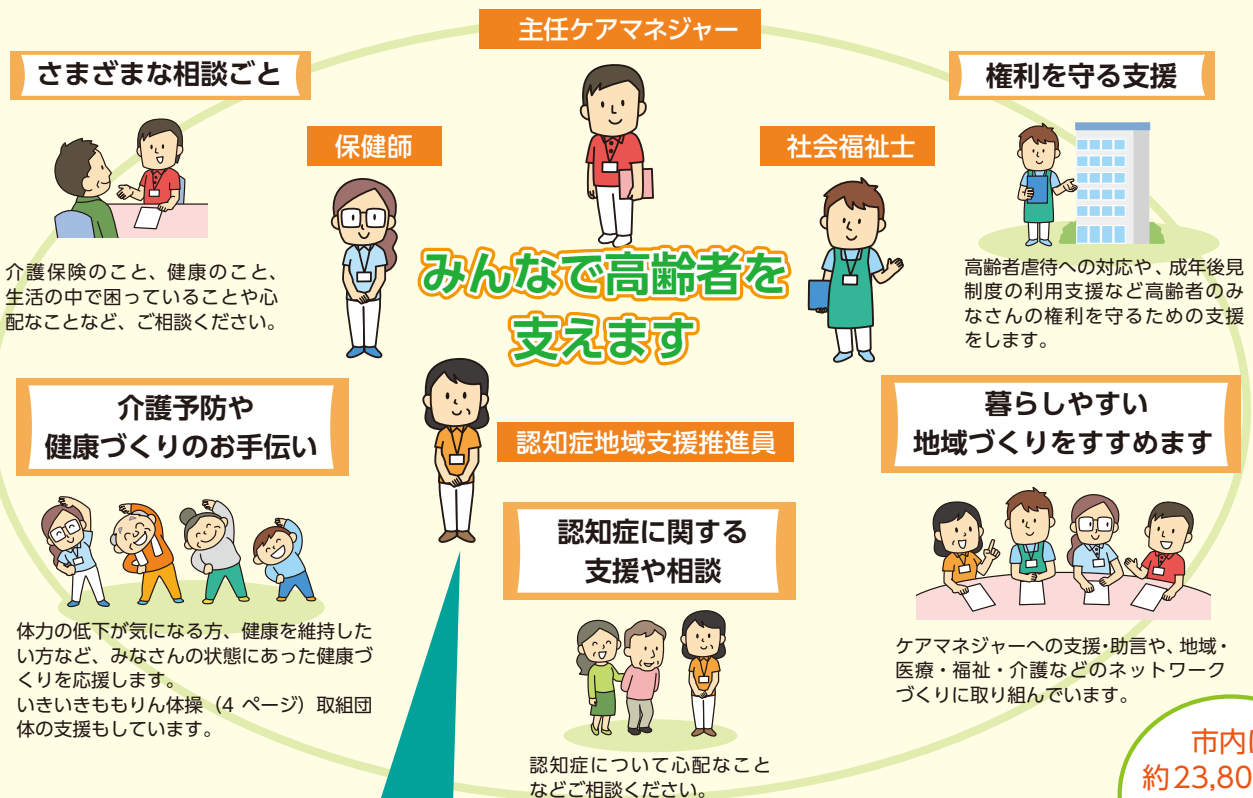
# 福島市地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者が安心して暮らし続けられるよう、福島市が設置した高齢者に関する総合相談窓口です。お住まいの地域ごとに地域包括支援センターが設置されておりますので、詳しくは長寿福祉課へお問い合わせください。

現在、主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士の3職種が配置され、来年度には全ての地域包括支援センターに認知症地域支援推進員が配置され、4名体制となります。

利用時間は、月曜日から金曜日の午前8時30分から午後5時15分まで(祝日、年末年始を除く)です。相談は無料ですので、お気軽にご利用ください。

## 地域包括支援センターのお仕事



市内に  
約23,800人の  
サポーターが  
います。

## 認知症地域支援推進員 ～地域で認知症の人やそのご家族を支えます～

平成30年度までに、全ての地域包括支援センターに認知症地域支援推進員が配置されます(現在、14か所に配置しています)。

認知症地域支援推進員は、地域包括支援センターの職員とともに、認知症の人やそのご家族からの相談を受け、早期に医療や介護につなぐたり、地域のみなさんへ認知症に関する正しい知識を普及する活動などを行っています。

吾妻東地域包括支援センターの認知症地域支援推進員 浅野悦子さんは、『認知症の人やご家族が安心して暮らせる地域づくりをお手伝いしていきます!』と話しています。



## 認知症サポーター養成講座 ～認知症を正しく理解しましょう!～

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者のことです。認知症サポーター養成講座は、地域だけでなく企業や学校でも開催されています。

福島市職員も、今年度から2年をかけて全職員が認知症サポーターとなります!



オレンジリングは、「認知症の人を応援します」という意志を示す目印です。



# みなさんで地域づくりについて話し合きましょう! 地域協議会と地域支え合い推進員

市民のみなさんが安心して元気に暮らし続けられる地域づくり(地域包括ケアシステム)のために、地域包括支援センターごとに地域支え合い推進員の配置を進めています。

地域支え合い推進員が配置された地域から、地域支え合い推進員が中心となり、地域協議会の設置に取り組んでいます。

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。

地域のかた、高齢者を支援する事業所のかた、地域支え合い推進員が集まって**地域づくりについて話し合う場**です。

ここでは、自分たちが「どんな地域で暮らしたいのか」を対等な立場で考えます。

## 北信西地域協議会

市内で最初に地域協議会を立ち上げた北信西地域協議会についてご紹介します。

### 【経過】

以前より地域資源のマップ作りを行っていた方々が中心となって、北信西地域協議会が立ち上がりました。

### 【構成メンバー】

主なメンバーは(現・元)民生委員さん、(現・元)町内会長さん、居宅介護支援事業所のケアマネジャーさん、病院の相談員さん、グループホームや訪問・通所介護事業所の職員さん、北信支所職員、地域支え合い推進員など、15名程度で構成されています。

### 【現在までの取組】

現在までマップ作りのほか、地域協議会について学んだり、認知症になっても暮らしやすい北信西地区を考えたり、地域支え合い推進員の活動報告を聞いたりといった活動をしています。



▲この日は認知症になっても暮らしやすい北信西地域についてみなさんで話し合いました



北信西地域協議会の様子

▲ みなさんで作った「ほくしんサポートマップ」(生活支援編)

通いの場づくり 元気な体づくり 仲間づくり



市内では71のグループ、1,345人(平成29年9月末日現在)のみなさんが週1回、身近な地域の通いの場に集い、いつまでも元気に暮らすために「いきいきももりん体操(福島市版介護予防体操)」に取り組んでいます。

「いきいきももりん体操」は、足腰の筋力アップはもちろんのこと、仲間と集まっておしゃべりしたり笑ったりと、まちの元気が上がる要素が満載です!

## 体操に取り組む 「わっはっはの会(南沢又)」のみなさん



平成27年7月から、できることから始めようと、体操はカレンダーの裏に図解し、椅子は持ち寄り、個人の家や駐車場の会場にスタートしました。最高齢92歳の号令のもと、年間を通し、寒さ、暑さにも負けず、ピンピンころりを合言葉に、笑い声が絶えず、お口も体も動いています。自分のために参加しているという気持ちで集まっています。散歩中の方も参加していくこともあり、地域のみなさんとの会話も楽しんでます。(代表 田代ヨシさん)

## Q「いきいきももりん体操」とは?

**A.** 自主的に週1回、イスに腰をかけたりしながら、筋力アップ、ストレッチなどの運動を30分、DVDを見ながら行います。

※イス、DVDを視聴できる機材をご準備ください。

## Q「継続の秘訣」は何ですか?

[体操グループリーダーさん(55人)の回答]

- ・高齢者に無理しない体操が良い。
- ・みんなでやるから続けられる。
- ・会場準備や後片付けをみんなで役割分担する。
- ・体操と同時に時々お茶会で交流したり、知人も増えた。
- ・無理せず、自由に参加するからよい。
- ・いろいろやりすぎないのがよい。

## Q「いきいきももりん体操」の効果は?

**A.** 体操を始めてから3か月後の体力測定の結果、96.1%の方の体力が上がりました。杖がいらなくなった、気持ちも明るくなり元気が出てきた、友人ができた、近所の人と立ち話ができる関係ができた、などの声が多くかかれています。



## 「いきいき介護予防大会」～みんなが主役! 介護予防で地域づくり～

福島市では、住み慣れた場所でいきいきと暮らせる地域を目指し、平成29年8月31日(木)、福島テルサにおいて「いきいき介護予防大会」を開催しました。

当日は、363名の参加があり「いきいきももりん体操」に取り組んで1年が経過した19団体の表彰、4つの団体からは、取り組み経過や団体会員さんの様子などの実践報告がありました。

講師の立命館大学教授 早川岳人先生から「市民のみなさんが主人公! 地域の健康は自分たちで守る気持ちが大切。何歳からでも一緒に取り組めば、続けられる」とお話があり、体操を考案した快フィットネス研究所吉井雅彦所長からは、「飲み込みや足腰の筋力アップの体操のコツ」をユーモアを交え紹介いただき、会場は笑いとお熱気に包まれました。



**仲間が、5人以上そろったら、各地域包括支援センターまたは長寿福祉課へまずご相談を!**