

みんなで考えよう! "認知症の人を、 地域で支えるまちづくり"



認知症を正しく理解して、認知症になってもみんなで支えあい、安心して地域で暮らしていける、そんなまちづくりについて、みんなで考えましょう!

- 日時 10月4日(土)
14:00~16:30(開場13:30)
- 場所 市文化会館(カメラホール)
- 参加費 無料

第1部 【もしかして認知症?】

講演 かかりつけの先生にきいてみたいこんなこと
講師 在宅療養支援診療所
こじまクリニック 小島武士 先生

第2部 【地域で支えるしくみ】

- 認知症サポーターって?
- 防災メールまもるくんって?
- 介護保険サービスって?



第3部 【地域で暮らし続けるために】

- グループホームとは
- 入居者家族の体験談



認知症について知りたいこと、質問を募集します!

第1部の講演内容の参考にさせていただきます。①質問内容(100字以内)②住所、氏名、連絡先(講演内で公開することはありません)を記入し、9月25日(木)までに市高齢者サービス課までお送りください。

【郵送】〒811-3293 中央1丁目1-1
福津市役所 高齢者サービス課 行
【FAX】0940-34-3881
【メール】koreisha@city.fukutsu.lg.jp

託児サービスが利用できます(1人あたり300円)。9月25日(木)までに予約が必要です。

託児の予約、その他の問い合わせ
市高齢者サービス課高齢者福祉係(福間庁舎)
☎0940-43-8298

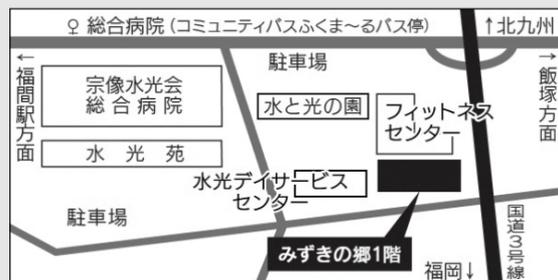
ロビーコーナー

- 市内地域密着型介護サービス事業所の紹介および相談コーナー
- まごころ商品の販売(障がい者福祉施設によるお菓子・パンなど)

高齢者に関するご相談は…

福津市地域包括支援センター 相談ダイヤル 0940-43-0787

- 所在地 福津市日時野5丁目8番地の3
(サービス付き高齢者向け住宅みずきの郷1階)
- 受付時間 8:30~17:30(日曜・祝日を除く)
※緊急の場合は、この限りではありません



福津市地域包括支援センターは高齢者やその家族の皆さんの総合的な相談窓口として、平成18年に開設されました。どこに相談してよいか分からないという相談も受け付けており、必要なサービスが利用できるように支援しています。相談は、医療や福祉、介護に関する専門職員が受け付けています。必要な場合は他の相談機関などと連携しながら支援します。相談は電話や来所のほか、自宅などへの訪問も行っています。気軽にご相談ください。

あなたのお悩み、
私たちが一緒に
考えます!



例えばこんな相談が増えています

花子さん 55歳
高齢で二人暮らしの父母がいますが、最近それぞれ心配事が増えました。娘の私は遠方に住んでいて、なかなか手が届かず困っています。



らくらく快福運動教室に参加。週2回、送迎付きで3カ月間通う。



花子さんの父和男さん 84歳
昨年風呂場で転倒して以来、不安であまり外出しなくなった。足腰が弱くなっているように感じる。



花子さんの母一子さん 82歳
最近物忘れが多くなった。買い物には行っているが、毎回同じ物を買ってきているようで…。電話でも何度も同じ話を繰り返している。

その後のお二人は…



運動教室がきっかけで外出機会が増え、現在は地域の公民館で開催されている教室に参加し継続して運動を行っている。



現在も週2回の訪問介護サービスを利用中。家事の負担も減り、趣味の裁縫も再開した。夫と一緒に公民館に行ってみようかなと計画中。



定期的な運動で、徐々に足が軽くなり気分も明るくなってきた。同世代の仲間とおしゃべりも楽しんでいる。



訪問介護サービスがない日も地域の方からの声掛けや見守りで、生活のちょっとした困りごとにも相談できるように。

ケアプランを作成し、課題や今後の方針について話し合い

らくらく快福運動教室の見学(次のページで紹介)

地域包括支援センターからの提案

家族・ご近所のかたと協力して、見守り体制を強化

認知症が疑われたため、かかりつけ医に相談 介護保険サービスの利用

要介護認定の申請を行い、判定結果は要介護1。ケアマネジャーを決めて訪問介護サービスの利用を開始。

高齢者の皆さんをまごころまな面から支えます

福津市地域包括支援センターにご相談ください

運動機能を向上させるには...



▲みんなで一緒にストレッチ



▲いろいろなマシンでトレーニング。アドバイスもします

元気アップ事業

らくらく快福運動教室

一人一人の体力に合わせた運動メニューを行います。教室が終わる3カ月後(全20回)には自分で運動するペースがつかめて、体が「らくらく」になることを目指します。

■コース

6月開始・9月開始・12月開始の3つのコースがあり、いずれも3カ月間で全20回実施(週2回・1回2時間程度)

■会場

- ・水光会総合リハ・フィットネスセンター(福津市)
 - ・ライズトレーニングセンター古賀(古賀市)
 - ・ライズトレーニングセンターアクティブ(宗像市)
- ※必要な方には送迎があります

■内容

血圧などの健康チェック、ストレッチや筋力トレーニング、各種運動マシンを使った運動をそれぞれの体力に合わせて行います。

■利用料金

1回利用ごとに300円

口腔ケアと栄養改善について学ぶには...



▲栄養士・歯科衛生士との個別面談の様子



▲上手に磨けていますか？
口の健康は病気予防にもつながります

元気アップ事業

おいしく楽しく健口講座

よくむせる、堅い物が食べにくい、口の渇きが気になるなどの症状はありませんか？これは、年齢と共に物を飲み込む筋力や嚙む力が低下したり、だ液が出にくくなったりすることから起こる症状です。

この教室ではこのような症状の改善を図り、いつまでもおいしく食事を楽しむことを目指します。口の健康は全身の健康といわれるくらいに、重要な役割を果たしています。

■コース

5月開始・10月開始・11月開始の3つのコースがあり、いずれも1~2カ月間で5~8回実施(週1回・1回2時間程度)

■会場

ふくとぴあ、市役所福岡庁舎、市役所津屋崎庁舎

■内容

誤嚥性肺炎の予防講座や正しい歯磨きの方法、だ液腺マッサージ、手軽で栄養満点の調理方法(調理実習をします)などを学びます。

■利用料金

1回利用ごとに300円

生活機能低下の悪循環

ささいな変化

- ・夏の暑さから食欲が低下
- ・引っ越し
- ・入れ歯の不調
- ・風邪
- ・大切な人との別れ
- ・ねんざ など

① 気力がわかず、
日常の活動量が減る

② 筋肉が減って、筋力が低下する

③ ちょっとした段差で
つまづくようになる

④ あまり動かないので、
さらに食欲が落ちる
・転倒を恐れて閉じこもりがちになる
・体重が減り、低栄養状態になる
・友人や知人とおしゃべりしたり笑ったりすることが減る

⑤ 免疫力が低下して、風邪をひく

⑥ 風邪が悪化して、肺炎を併発する

寝たきりなど
要介護状態へ



生活機能低下のサインに気付きましょう
寝たきりなど重度の要介護状態の始まりは、「堅いものが噛みづらくなった」「食べる量が減った」「よくつまづくようになった」といったささいな変化からです。このようなサインを見逃したり放置したりすることで悪循環に陥り、生活機能の低下が進みます。サインに早めに気づき、悪循環を断ち切りましょう！
一つの衰えは、他のさまざまな機

能にも影響を及ぼします。例えば寝たきりなどの要介護状態を防ぐには、足腰を中心とした筋力の維持・増進が必要です。そのためには栄養状態が良好であることが望ましく、低栄養を防ぐには噛む機能や飲み込む機能を低下させないための口腔ケアが欠かせません。
介護予防は、一つ一つの機能改善だけに着目するのではなく、それらを複合的に行うことで、より高い効果が期待できます。
また、こまめに心身の状況をチェックして取り組みを見直して

いくことも重要です。
元気アップ事業に参加しましょう
市は昨年度、65歳以上の要介護認定をお持ちでないかたへ「高齢者いきいきチェックリスト」を郵送しました。これは体の状態を把握し、生活機能の衰えを早期に発見するためのものです。
このチェックリストで生活機能低下のサインが見られた人には、元気アップ事業(らくらく快福運動教室・おいしく楽しく健口講座)を案内しています。

いつまでも健康ではつらつと生活するために、ぜひ参加しましょう。
案内は届いていないのであれば詳しく話してみたいというかたは、問い合わせください。
申込・問い合わせ
福津市地域包括支援センター
☎0940-43-0787
市高齢者サービス課(福岡庁舎)
☎0940-43-8120

介護予防で いきいき生活始めましょう

