

今後の予定

①立花1丁目健康の集い *申込み不要 無料	6月13日(月) 14時~	立花1丁目団地2号棟集会場
	7月11日(月) 14時~	立花1丁目団地2号棟集会場
	8月8日(月) 14時~	立花1丁目団地2号棟集会場
②男性専用 ダンディエクササイズ *一回200円	6月29日(水) 14時~	会場 東京清風園
	7月27日(水) 14時~	東京清風園
	8月24日(水) 14時~	地域交流スペース
認知症予防講座 ☆ おすすめ講座 ☆ 無料講座 講師: 都立精神保健福祉センター 精神科医 吉形先生	7月5日(火) 14時~	東京清風園 地域交流スペース
認知症家族会 みかんの会 *無料	7月7日(木) 14時~ 9月8日(木) 14時~	会場 たちばなホーム地下会議室
男性介護者教室 ケアMENすみだ *無料	6月2日(木) 勉強会 「トイレ介助が大変になったら」 7月7日(木) 時間: 13時30分~15時 8月4日(木) 場所: なりひらホーム2階	
地域包括ケア会議 テーマ「『認知症』になっても住み続けられる地域づくり」	7月8日(金) ①15時~ ②19時~	会場: たちばなホーム地下会議室

介護・認知症予防

介護者向け

活動紹介

【立花1丁目健康の集い】

4月に亀戸中央公園へ散歩に行きました。
東京都リハビリテーション病院の作業療法士の方などが加わり、
健康づくりをしています。



お花を見て、
一緒に「きれいね」
と誰かと言いたい方！
ぜひご参加を！

場所: 立花3-9-2



★問い合わせ先★

たちばな高齢者支援総合センター

開設時間: 月~土曜日 9時~18時(休: 日曜・祝日)

電話: 03-3617-6511

みか*風 通信

第4号 平成28年5月発行

~たちばな高齢者支援総合センターだより~

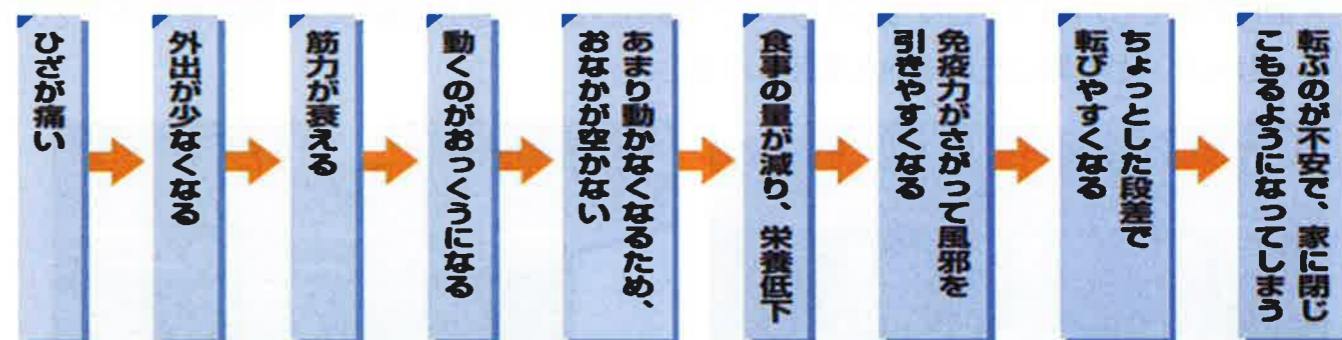


いつまでもいきいきと元気であるために、 介護予防を始めましょう!!

◎「年だから仕方がない」とあきらめていませんか？

年齢を重ねるにつれて、心身の機能は衰えていきます。「老化」は誰にでもあらわれる現象ですが、「年だから仕方がない」と放っておいては、老化は進行し、からだはどんどん衰弱していきます。
高齢になって、転ぶことに対する不安、ひざの痛みが理由で、外出の機会が減っていませんか？これがきっかけで介護を必要とするまでにはからだが強ってしまう方もいるのです。

次のような悪循環に陥らないように気をつけましょう。



(墨田区高齢者福祉サービスのしおり たんぽぽより)

介護予防が大切なのはなぜ？

- **軽度の要介護認定者の約半数は、生活不活発病?!***
- 「介護予防」とは、健康な生活を長く続け、介護を受ける状態にならないようにすること、そして、それを後押しする取組みのことです。身体を使わないでいると筋力が落ち、ますます全身の状態が弱ってきます。この状態が「生活不活発病」です。そうすると疲れやすくなり、閉じこもり気味の生活になるなど悪循環におちいってしまいます。
- 早く気付けば、生活を少し変えるだけで元の身体に戻れるので、介護予防を積極的に行いましょう。
- *厚生労働省「国民生活基礎調査」(2001)より。軽度とは要支援及び要介護1の認定者をいう。



(平成28年4月版 墨田区 よくわかる 介護予防・日常生活支援総事業 より)

☆研修報告☆

自分自身のために

「リハビリ職の専門知識を活用しよう！」

日時：平成28年2月24日（水）18時から
 場所：東京清風園 地域交流スペースにて
 講師：株式会社 エバーウォークの理学療法士&ヨガインストラクター加藤 秀和 氏
 参加者：17名

研修を終え、痛みを感じる患部のメンテナンスではなく、その原因を見つめる必要があること、様々な職種の知識を利用し、広い視野で利用者を支援することのメリットを実感できました。

一部 内容) 講義

- ・リハビリ専門職の機能や状態の把握の仕方の紹介（歩行時の手の向きや骨の並びなど）
- ・医療保険のリハビリは「自宅に帰ること」、介護保険のリハビリは「自立した生活」を目標。
- ・具体的に生活レベルで本人のしたいことや興味を持っていることを目標。
- ・地域の中でリハビリプログラムをリハビリ職のみで立てるのは難しい。関係者全体でその人がどんな人か、どうありたいのかを考えられるといい。



二部 内容) *ヨガマットを使った実技

- ・立位の重心は内くるぶしの真下にありますか？
- ・日頃の姿勢が、重心を変化させ、支えるために筋肉に余計な力が入る。そして、硬くなり、肩こりや腰痛になる。
- ・大腿四頭筋はブレーキ、その裏でアクセルである、ハムストリングを鍛える。
 歩く前にハムストリングを伸ばすことで歩幅が変わる事を実感！
- ・骨盤底筋群を鍛える。

報告！地域包括ケア会議 「認知症になっても文花・立花で暮らすために」



平成28年3月4日に午後と夜の2回に分けて会議を開催。
 民生委員17名・ケアマネージャー12名・医関係者9名・福祉用具事業所職員4名・施設職員3名・通所介護や訪問介護、配食サービスの方々のご出席をいただきました。（^。^）

一部 内容) 「今あるサービスの確認」

これまでの地域ケア会で皆様と「文花・立花のあったらいいサービス」を考えてきました。その中には、すでに存在しているサービス、近いサービスがあることを一覧表やリーフレットで確認しました。

二部 内容) 来年度、文花・立花で作り上げていくサービス

来年度の取り組みに向けて、実践可能な取り組みを皆様と検討しました。参加者より、『カフェなど集いの場の立ち上げ』と『小さなお助け隊の結成』などの案が出されました。また、実現可能とするためにどのようなメンバーを集めたらいいかも話し合いました。
 平成27年度の地域ケア会議を踏まえ、文花・立花の社会資源リーフレットが完成しました。平成28年度も、これまでどおり、ご出席いただく皆様とともに、地域づくりに向かって一つ一つ積み上げていきますので、ご協力をお願いいたします。

設置場所 大募集！

リーフレットが完成しました。
 設置して下さる事業所、お店、病院 などなど大募集しています！

