

# 観音包括 かわら版

2020年5月発行

新年度を迎えましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のために、皆様とお会いできない寂しい日々が続いています。睡眠、栄養、運動、そして笑顔を心がけ包括一同、再会を喜び合える日を楽しみにしています。

## 元気応援介護予防教室 in 観音公民館

令和元年11月に3回シリーズで介護予防教室を開催しました。介護を必要とされている方や町内で役員をされている方など、様々な方に参加していただき、住み慣れた地域で元気に暮らせるために、介護予防・日常生活支援総合事業について一緒に学んだり語り合ったりしました。

### 【第1回目(11月13日) お口の健康】

高齢社会が急速に進んでいく中で、いつまでも元気で過ごしてもらうこと、自立した生活が難しくなった高齢者を地域全体で支えていくことが重要となります。参加者お一人おひとり現在の自分の生活機能について振り返り、保健師からお口の健康について話を聞くことで、改めて自分の状態を振り返る良い機会となったのではないのでしょうか。



寝たきりにならないためには運動だけではなく、ご飯を食べるために口の健康も大切なことが良く分かった。

やってみよう

- ①毎日丁寧に歯磨きをしましょう
- ②定期的に歯科健診を受け、お口のケア習慣を身につけましょう
- ③お口の体操を行いましょう  
唾液腺マッサージ等



上の奥歯のあたりを後ろから前に向かって、ぐるぐるとまわす。

### 【第2回目(11月20日) 栄養】

介護老人保健施設ピア観音の堀井管理栄養士さんに栄養のお話をいただきました。高齢者に不足しがちな「たんぱく質」の摂取方法や、手間をかけずに栄養を摂りやすくするといった、ちょっとした工夫などを紹介してもらいました。参加者同士で前日～当日に食べた食事を書き出しながら、十分な栄養、不足している栄養をチェックしました。

バランス良く食べているつもりだったのに…早速、今日の夕飯に足りていない食材を買って取り入れてみよう！



やってみよう

肉・魚・卵・豆腐は一日にこのくらい食べましょう！

- ①バランスの良い食事をしましょう
- ②一日三食を食べましょう
- ③たんぱく質は積極的にとりましょう



### 【第3回目(11月27日) 具体的サービス】

生活機能をアップさせるために利用できるサービスの紹介を行いました。リハビリ専門職による日常生活動作の改善に向けたプログラムや、管理栄養士による栄養相談などを受けることができます。

実際にサービスを利用したAさんにはリハビリ専門職からアドバイスされた内容や、利用してみた感想を話していただきました。

最後に全体でグループワークを行いました。3回の介護予防教室を通しての感想や、それぞれが自立した生活を送るために自宅で実践していることなどを共有しました。

一昨年に入院をきっかけに3ヶ月間利用しました。退院後自己流でウォーキングをしていましたが、なかなか良くならなかったので、専門の方からの助言を元に運動や体操、靴の選定を行うことで効果がありました。歩きやすくなったり、気持ちも前向きになりました。



短期集中運動型デイサービスを利用したAさんの感想

# 高齡者地域支え合い事業

高齡者地域支え合い事業とは、地区社協区を単位として、様々な地域団体や近隣住民が協力し、地域の高齡者に声かけや見守りをする事で、お互いに地域で支え合っていく仕組みです。

具体的には65歳以上の一人暮らしで今後の生活に不安を感じている方、もしもの時が心配と思われる方等に、この事業に登録いただき、協力員と呼ばれる方に平時の見守りをしてもらうというものです。

また何か心配事があれば地域包括支援センターに相談いただき、その都度必要に応じて対応していきます。

## 全ての学区で立ち上がっています!!

天満

『♥ふれあいネット支え愛♥』  
(R2年1月立ち上げ)

観音

『ふれあい観音』  
(R1年10月立ち上げ)

南観音

『南観ネット♥ささえ愛』  
(H29年3月立ち上げ)



皆さんと話し合いながらこの事業を進めています。  
もう少しこの事業のことが知りたい！  
協力員って何をやるの？等ご不明な点がございましたらお気軽にご連絡ください。

## 新しい職員紹介

### 認知症地域支援推進員 古味 佳子

認知症のある方やご家族に優しいまちづくりを皆様と一緒に取り組んで参ります。よろしくお願いたします。



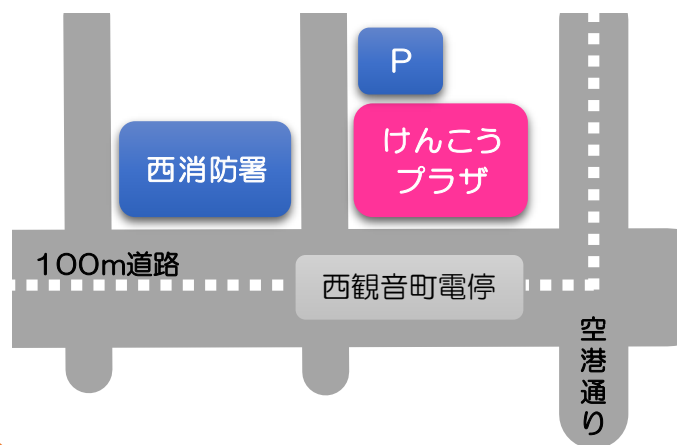
### 社会福祉士

### 後藤 夏子

前任者から引継ぎ、高齡者地域支え合い事業を担当いたします。みなさんとお会いできるのを楽しみにしております。よろしくお願いたします。



## 広島市観音地域包括支援センター



広島市西区観音町16-19

けんこうプラザ3階

TEL 292-3582

FAX 292-3172

アクセス：西観音町電停前すぐ

営業時間：月～金 8時30分～17時15分

土 8時30分～12時30分

日・祝日は休み