



# 法典ほうかつ便り

令和元年：12月号

## <12月～2月の主な予定>

- ・12月1日（日）：法典福祉まつり
- ・12月4日（水）：認知症サポーター養成講座（法田中）
- ・12月19（木）：もりおかさん家
- ・1月18日（土）：認知症サポーターレベルアップ勉強会



## フレイル予防していますか？



フレイルとは・・・体が弱った状態・「**虚弱**」⇒転倒・怪我・閉じこもり  
寝たきり・うつ等の原因に！

～こんな方は要注意！！～

- ✓ペットボトルの蓋が開けられなくなった
- ✓動くのが億劫になった
- ✓歩くスピードが遅くなった
- ✓疲れる
- ✓体重が減った

フレイルは予防  
できます！！



～フレイル予防 運動～

- ✓有酸素運動（ウォーキング）
- ✓筋力トレーニング  
きつい・ややきつい程度の運動を  
週2～3回実施。  
高齢の方、激しい筋トレは週1回
- ✓ストレッチ  
反動をつけず、じわじわと伸ばす  
ようにしましょう

～フレイル予防 栄養～

- ✓欠食をしない
- ✓肉、魚、卵、豆腐は、**筋肉**  
に  
必要なたんぱく質が豊富
- ✓間食、運動後に、牛乳1杯！  
栄養補助、水分補給にも

## ～事例でみる成年後見制度～ Part 1

高齢者は、何かと悪質な法律トラブルのターゲットとされることがあります。このようなトラブルから、ご本人様の利益を守るために、成年後見人は不正な法律トラブルから守ってくれるようになります。

○事例

1人暮らしのAさん。認知症の診断を受け介護保険の申請をし、要介護1の認定。週に2回デイサービスを利用しています。たった1人の身内である妹さんが、月に1～2回、顔を見に来てくれていますが、ある日のこと、高額なリフォーム工事の契約書に気づきました。



驚いた妹さんがAさんに尋ねると、誰が来てどんな話をしたのか、Aさんはほとんど分かっていません。どうやら、ほかにも羽毛布団や健康食品など、必要のないものを買っているようです。

Aさんの老後の蓄えが心配だ  
けど、妹さんも高齢で、どう  
していいかわかりません。妹さん  
はAさんの成年後見の申立て  
をし、第三者がAさんの後見  
人になりました。



申立て



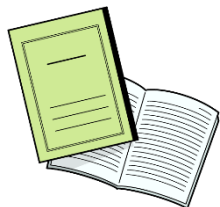
第三者がAさんの後見人となりひと安心！

後見人はAさん、妹さんとよく話し合い・・・

- ・Aさんの通帳や印鑑などを預かって、Aさんに日常の買い物用の現金を渡す、必要な支払いをする等の管理をできるようにした
- ・要介護認定更新の手続きや、介護保険事業所とのサービス利用契約をするようにした。

住み慣れた地域で自分らしく暮らすために、本人の利益を守り、社会的にサポートする制度が成年後見制度です。





# 地域ケア会議の定例報告

令和元年度 第2回定例会（9月12日開催分）

**地域ケア会議構成員：**（事務局：法典地域包括支援センター）

法典地区自治会連合会/法典地区民生児童委員協議会

法典地区老人クラブ連絡協議会/法典地区社会福祉協議会/丸山たすけあいの会

法典ひまわりたすけあいの会/西森総合事務所/指定相談支援事業所ヴェルフ藤原

花いちりん馬込/すゝかぜ居宅介護支援事業所/西部保健センター

おくやまメディカルグループ/生活支援コーディネーター

小規模多機能型居宅介護 鶴亀/ロータスケアセンター/ローゼンかみやま保育園

第2回定例会では、**地域ケア会議を主体とした講演会**についてスケジュール確認、役割分担を行いました。また、**法典地区多職種ネットワーク**や**認知症関連施策**について検討や情報共有をしまし

## 1. 地域ケア会議を主体とした講演会について

10月26日（土）13:30～16:30 丸山公民館にて、「防災力は地域力～命を守る、みんなで助かる～」というテーマで企画。講師は（一社）たからばこ 保坂栄美先生に依頼した。

当日は第一部として船橋市危機管理課より市の防災体制について、また法典地区社会福祉協議会よりあんしん登録カードについてそれぞれ説明いただく。第二部に講師による講演とする。

開催前後および休憩時間で、相談コーナー（法律・育児・障がい・介護）を設置。地域ケア会議構成員それぞれの専門分野で相談対応をする。また（株）三和商事にて防災用品展示コーナーを設置いただく。第3集会室には託児室を設置。使用器具はローゼンかみやま保育園より拝借。丸山子育ての会にも協力いただく。講演終了後にクイックマッサージの会場とする。

当日の司会や開会・閉会挨拶なども地域ケア会議構成員にてそれぞれ担当いただくこととなった。



## 2. 法典地区多職種ネットワークについて

10月11日（金）13:00～15:00に開催。地域での高齢者の支援について、KJ法を用いた事例検討会を多職種で行う。法典地区事業所の主任介護支援専門員が実行委員を立ち上げ企画を進めており、地域で活動している方にも多く参加して欲しいとの要望がある。地域ケア会議構成員にも可能な範囲で参加いただく。

## 3. 認知症関連施策について

### （1）認知症サポーターレベルアップ勉強会

認知症サポーターの方が継続して学んだり、地域活動に取り組むきっかけづくりの場として開催を継続しており、今年度で3回目となる。これまでの地域ケア会議にて、「当事者との交流をしてはどうか」との意見があがっており、「ユマニチュード」も取り入れたものを企画していく。1月の実施に向けて次回の会議でも検討する。

### （2）RUN伴

認知症の方が安心して地域で暮らせるよう、地域啓発を目的として毎年日本全国で開催されている。船橋市では11月2日（土）に開催予定。駅伝形式で認知症当事者や支援者が走り、タスキをつないでいく。法典地域包括支援センターにて地区内の参加希望者のとりまとめを行う。



### （3）みまもりあいプロジェクト

地域ケア会議の中で、「地域のイベントでの啓発活動を更に進めるべき」との意見が出されており、具体的な方法を検討した。「みまもりあいプロジェクト」は認知症の徘徊者を地域で速やかに見つけられるよう、船橋市では地域包括ケア推進課を中心に取り組んでいる。スマートフォンアプリを使用するもので、検索依頼をすると、あらかじめアプリをダウンロードした協力者に捜査協力依頼が配信されるようになっている。個人情報をおろそかにできず、高齢者の発見に繋がるので、地域の方に広く知ってもらいたい。

法典地域包括支援センターでは、毎年法典公民館で行われる「福祉まつり」（12月1日）に参加していることから、この場で「かくれんぼプロジェクト」としてアプリを使いながら館内にいる人を見つけるイベントを企画している。地域ケア会議構成員にも、高齢者役などで協力いただくこととなった。



**船橋市法典地域包括支援センター**

〒273-0855 船橋市馬込西1-2-10 寿ビルA101



よいしえん

☎ 047-430-4140

受付

月曜日～金曜日

午前9時～午後5時