



法典ほうかつ便り

令和4年：9月号

9月は健康増進普及月間です！

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ
～健康寿命の延伸～

運動



今より10分多く身体を動かすだけで、健康寿命をのばせます。ウォーキングや筋トレなど骨に刺激が加わる運動は、骨粗鬆症予防にも効果的です。電車やバスのところを徒歩で、歩幅を大きく速く歩きながらストレッチなど、できることから始めてみましょう！

バランスの良い食事で健康に！

主食、主菜、副菜、果物
牛乳・乳製品
をバランス良く
摂りましょう！



食事バランスガイド →

自分の身体を知ろう



ご自分の身体の変化に気づくためにも、普段からよく観察しましょう。その変化が急なものか緩やかなものかもポイントです。メモをしておき、次回受診の時に主治医に伝える事も有効です。

禁煙



高血圧と並んで、日本人が命を落とす2大リスク要因の一つが喫煙です。“受動喫煙”という、煙草を吸っていない人も煙草の煙を吸わされてしまうことも避けたいものです。周囲の方のためにも、禁煙を！！

参考（厚生労働省 e-ヘルスネット）<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/>

<9月～12月の主な予定>

- 9月27日（火） 西部エリア 地域で見守り声かけ体験
in イオンモール船橋
- 10月24日（月） 法典地区多職種ネットワーク
- 10月29日（土） 地域ケア会議を主体とした講演会
- 11月18日（金） 認知症サポーター養成講座（法典東小）



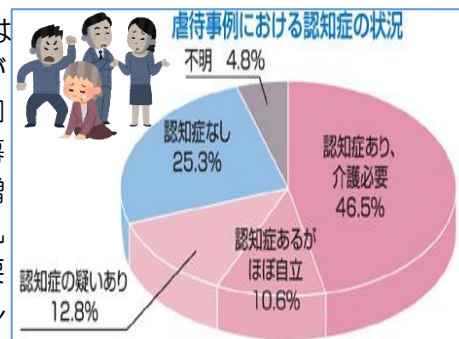
高齢者虐待を防止するために⑤

～認知症の正しい理解～



日本における65歳以上の認知症の人の数は約600万人（2020年現在）と推計され、2025年には約700万人（高齢者の約5人に1人）が認知症になると予測されています。認知症の人は理解力や判断力が低下し、介護者には理解できない言動を繰り返すことがあります。介護者はこうした認知症の人への対応に負担感を覚えイライラし、怒鳴る、叩く、無視するなどのいわゆる虐待へと発展してしまいます。

虐待されている高齢者の約7割の方にはなんらかの認知症の症状がみられることがわかっています。近年コロナの影響で認知症高齢者と家族との接点が増え、一緒に暮らす人から認知症高齢者への虐待件数も増加しています。認知症高齢者の言動の混乱や身体的自立度の低さ等により、自分の要望をうまく伝えられないことが、結果として虐待の要因となることがあるのです。「東京都高齢者虐待事例情報調査の結果について2006」より



～認知症の正しい理解～

介護負担の軽減には、認知症の正しい知識や介護のポイントの理解が大切です。介護者や家族が認知症に関する正しい情報を知ることによって様々な症状に落ち着いて対処しやすくなり、介護者のストレスと虐待のリスクの軽減につながります。認知症の早期発見と適切な支援で、虐待を未然に防ぎましょう。

船橋市では、認知症の人と家族の応援者である「認知症サポーター」を養成し、認知症になっても安心して暮らせるまちを目指しています！養成講座の受講についてのご質問は包括支援センターまで（047-430-4140）！





地域ケア会議の定例報告

令和4年度 第1回定例会（令和4年6月実施）

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/法典地区社会福祉協議会
 丸山たすけあいの会 / 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 / すまかせ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 / 法典地区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 / ビッグハート

令和4年度第1回定例会は、「**通いの場**」確保について意見交換を行いました。また、10月開催予定の「**地域ケア会議を主体とした講演会**」開催に向けて進捗を確認しました。



前回会議の振り返り

前回の会議で、「社会参加」「通いの場」「その他」の社会資源があると良いとの意見が出ていた。「社会参加」に関して、新規設立のデイサービスでボランティア活動などに取り組んでいるところ。「その他」は、生活が困窮している母子家庭への支援や、移動スーパーについて意見があがっていたが、これらに関して改めて社会資源の情報収集をしている。地域ケア会議では特に「通いの場」について、取り組みを検討していくこととした。これは地域課題の「閉じこもり・孤立化対策の充実」への取り組みでもある。



「通いの場」確保への取り組みについて

意見

- ・場所としては公民館、自治会館などが思い浮かんだ。空地・空き家の活用もできる良い。プログラムによって適した場所も変わると思う。地域の会社や商店などにも協議に入ってもらえると良い。
- ・講話などを「提供」するか、農作業などに「参加」してもらうか。参加型なら世代間交流も期待できる。
- ・モデル事業のような形で試行錯誤しながら広げていけると良い。

- ・高齢者施設では多職種がいるので地域の方に役立つところもあると思う。認知症カフェ運営の経験も活かせる。
- ・通いの場に来る人と来ない人で分かれてくる。「大丈夫です」と言う人ほど大丈夫では無かったりもする。独居の方などへ、地域で目を配って交流していけると良い。
- ・学生から高齢者にスマホの使い方を教えてもらうなどで、世代間交流も図れると良い。
- ・店舗によってはスペースを開放しているところもあるが、予約が必要であったりと企業側の考え方もある。もう少し使い勝手の面などで改善できると良い。お互いにメリットが無いといけない。
- ・空き家を活用して図書室のように利用している事例がある。鍵の開け閉めだけでも協力してくれる方がいると良い。

＊意見交換を踏まえ、今後は活動の目的を明確にし、またお互いのメリットにも着目して、具体的な取り組みを検討することとした。

「地域ケア会議を主体とした講演会」開催について

地域課題「閉じこもり・孤立化対策の充実」への活動として開催。これまでの会議での意見交換を踏まえ、認知症の方が孤立せずに暮らしていける地域づくりについて、医師に講演を依頼することとなった。

事務局にて「つばざ在宅クリニック西船橋」小林禅医師に相談。「在宅医の視点から認知症の人を地域で支えるには」について講演いただくこととした。

講演後には「認知症と共に暮らす地域とは」についてテーマを設け、地域ケア会議構成員の専門職によるパネルディスカッションを行うこととした。



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

