



法典ほうかつ便り

令和5年：3月号



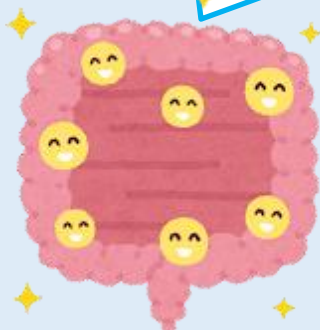
腸を健やかに!!

腸には大腸と小腸があり、主な働きとしては食物を**消化吸収**し、食物残渣や老廃物を**排泄**する働きがあります。近年そのほかにも、**脳と腸**の関係や**腸内細菌**の重要性が取り上げられています。また、腸内環境が**花粉症**などのアレルギー反応に密接に関わっているとも言われています

脳腸相関

緊張するとお腹が痛くなる、環境が変わると便秘になるなど、脳の状態が腸の機能に及ぼすことがあります。逆に腸のさまざまな変化は自律神経で脳に伝わり、気分や感情という心の状態にも影響を及ぼすことがわかってきました。

健康な腸で心も
身体も元気になろう!



冷たい飲み物を避け乳
酸菌や発酵食品を食べ
よう(納豆、ヨーグルト、
根菜類、キノコ類など)



軽い運動やストレッチ、
お腹のマッサージもい
いですね



とにかく、ゆったりした
気持ちが大切!
無理して行うのは
逆効果!



<来年度の活動予定について>

- 来年度はコロナ禍の状況も緩和されてくることで、地域活動も少しずつ再開されてくると思われます。また「法典ほうかつ便り」でも活動内容の報告ができればと考えております。

その電話、「アポ電」かも!!



~知らない番号からの電話に要注意~

「アポ電」とは公的機関や実在する企業名、家族をかたり、家族構成や資産状況などを聞きだしたり、所在確認をしようとする不審な電話のことです。このような不審な電話は、振り込め詐欺や還付金詐欺といった被害のきっかけとなるだけでなく、最近では、**強盗事件に「アポ電」が関わっている**という報道もされています。

【事例】

市役所の職員を名乗る者から電話があり、「還付金がある。手続きをするので取引銀行と口座番号を知らせて欲しい。また、還付対象者になるかどうかの判断基準として口座残高が50万円以上かどうか確認したい」などと言われた。不審に思ったが取引銀行を伝えると「後ほど、銀行から案内の連絡があるので待つように」と言われ、電話が切れた。



~知らない電話番号からの電話に出るのは慎重に~

留守番電話や**録音機能**を活用しましょう。会話から個人情報知られます。家族構成や資産状況を聞かれたらすぐに電話を切りましょう。また、家族を名乗る電話も一度切ってかけ直すことでトラブルを避けられます。特に高齢者は日頃から家族や身近な人による見守りがとても重要です。





地域ケア会議の定例報告

令和4年度 第3回定例会（令和4年12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/メロン薬局



令和4年度第3回定例会は、議題として「地域活動報告」の他、「法典地区多職種ネットワークの今後の方向性について」、「学生ボランティアの依頼」について話し合われました。また定例の個別ケア会議やインフォーマルサービスについて近況報告がありました。

各地域活動に参加してみて構成員からのご意見

構成員からの主な意見

- ・認知症高齢者徘徊模擬訓練（イオン新船橋）では休憩がとれなかった。体力をつけて望みたい。
- ・法典地区多職種ネットワークでは、法典地区の事業所や施設を知ることのできる機会となって勉強になった。
- ・地域ケア会議を主体とした講演会では、参加者の皆さんは先生の話に熱心に聞いていた。シンポジストの実践事例の報告では登壇したスタッフ自身も勉強になった。また話を聞いて興味を持ってもらえた参加者からの問い合わせも開催後、数件あった。

事務局より

認知症高齢者徘徊模擬訓練では、今回初めてオレンジサポーターとして企画側で協力していただいた。今後も認知症サポーター養成講座などを含めて、認知症に関するイベントにおいて、可能な範囲で協働して実施できたらと考えている。

法典地区多職種ネットワークの今後の方向性について

参加者は多職種でもあるが、多分野にもなってきた。事務局としてはアンケー

ト結果にもあるように、交流の時間を増やせるように、講座的な要素と交流を半々で時間配分しようかと思っている。

構成員からの主な意見

- ・人数が多くてびっくりした。また地域の方と話が出来て良かった。事例検討も良かったが、参加者の地域での活動状況をもう少し知りたかった。
- ・参加人数が多かった。事例検討もようやく慣れてきたかと思う。良い雰囲気交流できた。

事務局より

参加者は回数を重ねる度に増えてきており、多職種だけではなく、多分野に広がってきた。交流の時間を増やせるようなプログラム構成を検討していきたい。

⇒イベントの趣旨からも今後は、圏域の主任介護支援専門員と地域ケア会議の構成員と共に打合せの時間を作ることに構成員より了承頂く。

学生ボランティアの依頼について

高齢者の「通いの場」について話し合っている課程において、構成員から「多世代交流」、「学生のボランティアの活用」などの意見が多かったことから、生活支援コーディネーターと包括とで近隣の中学校へ赴き、通いの場の趣旨について説明にあがったところ、学校側から場所や依頼内容によっては協力できる旨の回答があった。

構成員からの主な意見

- ・学生ボランティアの活動は「福祉教育」の意味合いもあるのではないか。
- ・多世代交流へ向けて種をまくような感覚で最初から過度に期待せずに進めることで良いのではないか。
- ・どのような関係機関を経由して実現できるものか、協議が必要である。

事務局より

場所が決まらないことには取り組める内容も決まらないため、構成員より「通いの場」の候補地があれば次回会議開催までに事務局に連絡をする。



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

