



城山・向陽 包括だより

令和3年
3月号

男性の介護者集まれ！ケアメン講座を開催しました

皆さんはケアメンという言葉をご存知ですか？

ケアメンとは『ケア(介護)を積極的にするメンズ(男性)』の意味で使われる造語です。令和元年の厚生労働省の調査によると介護者の3人に1人が男性であり、介護する男性は全国で130万人以上いると言われています。市内では平成27年から7つの地域包括支援センターが中心となり、男性介護者を支援する講座を開催しています。令和2年度は新型コロナウイルス感染症予防の為、定員を減らし2会場に分散して開催をしました。

12月には見付交流センター西側にある「磐田サポートハウスほっと」でケアメン講座を開催しました。前半のミニ講座は“終活”をテーマに包括職員の寸劇も交えつつ磐田市市民相談センターの牧野氏にお話しいただきました。終活は人生の最期を考えるだけでなく、今をどのように過ごすのかを考えることに繋がるのだと気付かされる内容でした。後半の座談会では、介護や終活について皆さんの思いをお互いに話され、あっという間に終了時間となりました。

令和3年度もケアメンの皆さんが集い、励まし合える機会を作っていきたいと考えています。



「磐田サポートハウスほっと」で開催した際の、ミニ講座の様子。
幅広い年代層の方の参加がありました。

(写真左が牧野氏、右3名が包括職員)

コロナ禍における介護予防

新型コロナウイルス感染症が拡大する中、地域のサロンや集まりが中止となり、外出の機会が減って日々の生活に不安を感じている方も少なくないと思います。

コロナ禍において、日々の活動量が低下すると、筋力の低下や身体的な変化だけでなく気力の低下などの精神的な変化にも影響を及ぼします。

天気の良い日には人との距離をとって、30分～1時間程度の軽い散歩を心掛けると気分転換にもなりますし、自己免疫力の活性化にもなります。健康を維持するためにも、日常生活の中で少しずつ身体を動かして、介護予防に取り組んでいきましょう。

地域包括支援センターでは、介護保険の説明や申請のお手伝い、また、日々の生活でのお困り事の相談も感染症対策をしっかりと行なって対応させていただきます。

(城山・向陽地域包括支援センターの感染症対策は2面に記載)



高齢者の実態把握について

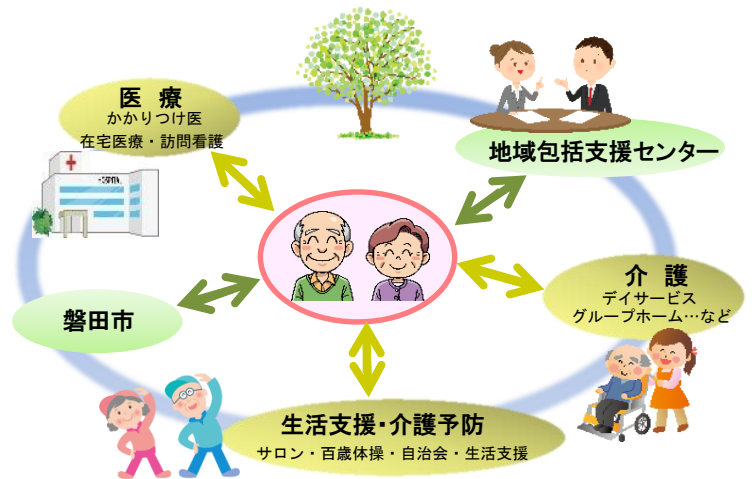
地域包括支援センターでは、毎年 80 歳以上の一人暮らしの高齢者や、80 歳以上の高齢者のみで生活している世帯を中心に、訪問活動を行なってきました。

今年度はどうしたら健康寿命を延ばすことができるのかを市全体で考えていく中で、かかりつけ医を持たない高齢者の方を中心に訪問する事となりました。

この訪問は受診を勧めることを目的とするわけではなく、生活機能を向上させ健康寿命を延ばすためのもので、今後の継続的な支援に結び付けていくことを目的としています。

どうしたら健康寿命を延ばせるのか、地域全体で取り組むことで、住みやすい地域を作り上げていき、高齢になっても穏やかに生活出来るよう、一体的な支援を行なっていくことが必要です。

突然の訪問ではありますが、ご協力をお願いいたします。



《一体的な支援とは》

高齢者の疾病予防・健康づくりを推進するためには、年齢や身体機能での区分をすることなく、成人期からの継続的支援ができるように、市や地域包括支援センター等が一体となり支援していくこと。

城山・向陽地域包括支援センターの新型コロナウイルス感染症対策について

【来所相談】

体調のすぐれない方がいる場合は、来所前に電話にて一報をお願いしています。

来所者には入り口でアルコール消毒をお願いしています。事務所内は常に換気に努め、相談対応時はアクリルボードを置き、飛沫感染を防いでいます。また相談後は事務所内のアルコール消毒を行なっています。

県外からお越しの方については、緊急性のある場合のみ対面で面談をし、その際は体調確認を行ない、書面に記録しています。

【訪問相談】

訪問は、必要に応じて行なっています。訪問先の玄関前で自身の手指のアルコール消毒を行ない、短時間での訪問に努めています。事務所に戻り次第、アルコール消毒、手洗いを必ず行ないます。

【その他】

職員は毎朝出勤前に体温チェックを行ない体調管理に努めています。また、マスクの着用、手洗い、アルコール消毒を必ず行なうようにしています。

来所や面談に不安がある場合は、電話での対応を行なっています。

安心してご相談ください。



地域包括支援センターは
高齢者の相談窓口です

住所 磐田市見付 2510-4

TEL 36-4865

FAX 36-4603

担当地区

城山中学校区
向陽中学校区

営業日・時間

月～金曜日
(祝日、年末年始除)
8:30～17:15