

# 地域包括支援センター

🐱はなみずきだより🐱

令和3年度  
第3号

地域包括支援センターは、高齢者とご家族のための総合相談窓口です。介護予防をはじめ様々な相談をお受けします。相談・支援には、主任ケアマネージャー・保健師及び社会福祉士などの専門職が担当します。地域包括支援センターはなみずきで行った活動をご紹介します。

**介護教室**…介護に関する知識や技術を知ること、介護する人、される人双方の心身負担を減らし、また介護者同士の交流を図ることで、介護者が介護を1人で抱え込んでしまわないようにするために行っています。

## ～ 心と健康のために今できること ～

新型コロナウイルスの影響から自宅で過ごす機会が増え、人との関わりや動く機会が減少するなど急激な生活の変化にストレスを感じている方も多くみられております。そこでストレスによる心身不調のサインに気づく方法や自宅でできる運動について案内しました。



1日目は「身体を動かし心をほぐそう」という目的で、健康運動指導士にきていただき、心を整える手法や気についての説明をしていただいたり、実際の運動では、ストレッチや呼吸方法の指導、口腔体操等を行いました。



2日目は「心の不調に気づく方法」として、精神看護専門看護師から、ストレスがたまったら心に心理面・身体面・行動面に気づきアメンタルヘルスケアの方法についての講義を開催いたしました。

**地域ケア会議**…地域でお住まいの方と、地域課題の発見や把握に努め、地域住民の安全や安心・生活機能の向上につなげていく為に実施しています。

## ～ 高齢者の消費トラブル 詐欺被害を防ぐこと ～

調布市では詐欺被害が多く調布警察署管内において警察署管内で見ると例年被害件数・被害総額が毎年都内ワースト1～3位で推移しています。



調布警察犯罪抑止係の方に来ていただき、はなみずきエリアに多い詐欺の手口・最近増えているインターネットを使った詐欺の事例や特徴も紹介していただきました。

特殊詐欺撃退  
自動通話録音機



65歳以上の方が居住する世帯で無料で貸出しをしております。  
防災安全課・調布警察署地域包括支援センターで申請ができます。

# 認知症になっても、住み慣れた地域で安心して暮らせる為に！！

地域包括支援センターでは、認知症になっても安心して地域で暮らしていく為に様々な取り組みを行っておりますのでご紹介致します。

## 「やさしい町深大寺を目指して」

調布市地域包括支援センターはなみずきでは、自分事としてももの忘れや身体が不自由になった時に安心して暮らしていくために、人と人の繋がりや居場所を考えていく会として、不定期で開催し地域の皆様にもご参加していただいております。

令和3年6月と11月に、まち歩きを行い、認知症や身体の不自由な当事者の視点で地域を歩くことで、迷いやすい場所はどういうところか？危険な箇所は？誰にとっても暮らしやすい町とはどのような町かを参加で全員で考える機会となりました。



まち歩き以外にも、これまで認知症専門医による講演やDVD上映会等も行い、地域の方と一緒に考えていく機会をつくっております。今後もこの会を継続していき、新たな担い手になっていただく方を増やしていきたいと思っております。興味のある方は是非、はなみずきまでご連絡ください！！

**10筋体操**…いつまでもいきいきと地域で活動していただけるよう、介護予防対応『10の筋力変わらずに出来こと』を目標に、歩く・立つなどの日常トレーニングの普及啓発を行っています。10筋体操は生活に必要な動作を10年後も生活に応じた動作を10種の体操で鍛えます。



身体を動かすことは認知症予防にも繋がります！！

はなみずきエリアには、「花水木」・「神代の杜」・「深大寺地域福祉センター」(現在休止中)・「深大寺こもれび」の場所でグループをつくり実施しております。

この度、2022年1月より深大寺東町7丁目にある【ケアセンターほのか新館】内にてグループが立ち上がりました。グループ名は「ほのかの会」で、毎月第一・三 月曜 10:00～ 行うこととなりました。



ケアセンターほのか調布新館の1Fにあるスペース「ほのかカフェ」は、施設入居者同士の交流や地域住民とのつながりの場だけではなく、介護についてのお悩み相談所として誰でも利用することができる場となっています。



(発行元)  
調布市地域包括支援センター  
はなみずき

〒182-0011 調布市深大寺北町4-17-7  
電話：042-441-5763  
FAX：042-441-5764