

私、介護保険から卒業しました！

介護保険を上手く活用し、お元気になられた事例の中のひとつをご紹介します。

70代、女性
要支援2



《介護保険申請のきっかけ》

脳梗塞による左不全麻痺や整形疾患により、歩きや日常生活に支障が生じてきたため申請。

《介護サービス利用》

・デイサービス ・歩行器のレンタル

デイサービスでのリハビリと歩行器での自主訓練を実施。また、リハビリで習った運動を自宅でも行なったりと、4年間頑張りました。



歩きに自信が付き
今は友人との遊びに
夢中です。



あさひば校区の65歳以上の要支援認定者数は512名（全体の約1割）。その中で月平均374名（全体の約7割）の方が介護保険サービスを利用されています。（2019年12月現在）

『自宅での運動だけでは、体力の低下などが心配・・・』

そんな方には、生活状況を確認する基本チェックリストを活用し、該当された方への介護予防に関する取り組みのご紹介もいたします。

※『**基本チェックリスト**』とは、65歳以上の高齢者が自分の生活や健康状態を振り返り、心身の機能で衰えているところがないかどうかをチェックするためのものです。生活機能の低下のおそれがある高齢者を早期に把握し、介護予防・日常生活支援総合事業へつなげることにより状態悪化を防ぐためのツールとして、活用しています。

《お問い合わせ先》 ささえりあ あさひば ☎ 360-5550





新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は『手洗い』と『マスクの着用を含む咳エチケット』です。

感染症の流行する時期は人込みを避け、室内での活動は、定期的に換気を行いましょう。

出前講座のご案内

地域で安心して過ごすために皆さんと一緒に学びませんか？
サロン、老人会などの地域の集いの場に伺います。

(出前講座の内容例)

- ・消費生活のこと
- ・認知症のこと
- ・食生活のこと
- ・介護保険のこと
- ・健康のこと
- ・終活について など



ミナサンカのメンバーや、地域の事業所の専門職が伺います！

地域ケア会議のご案内

ご参加ください

地域課題共有型地域ケア会議

毎月第3木曜日 13:30~14:30

個々の抱える課題に対し、地域住民と専門職が共有し、地域課題としての解決のヒントを得る場。

自立支援型地域ケア会議

毎月第3木曜日 15:00~16:00

本人の「できる」に着目し、できることを増やしていく為にはどうしたらいいか？を考える場。

介護保険や自立支援などにご興味がある住民の方、ぜひご参加下さい！

お問い合わせ：ささえりあ あさひば
電話 096-360-5550

令和2年2月24日
残念ながら中止になりましたが
ご協力ありがとうございました！

約200名の方が
ボランティアで
参加予定でした！

“認知症”という言葉をよく見聞きするようになりましたが、どこまで理解できているのか疑問符のつく自分がいることに気がきます。“楽しみながら学ぶ”このイベントの企画に参加された多くの方々の熱い想いを次の開催につなげましょう。そして、元気で笑顔あふれる“あさひば”の街づくりに活かしていきましょう。

【若葉校区 栞木さん】



実行委員会の風景

平均年齢80歳のマドンナコーラスですが、皆様と次回一緒に楽しい交流のひとつを過ごせたら幸いです。

【若寿会ハモラズさん】

あさひば
オレンジ
スマイル
フェスタ

来年開催に向けて地域貢献したいと思います。

【熊日・秋津販売センター
緒方所長】

「大人も子供も笑う
広がるまちづくりの輪」
次回もぜひ参加します！

【若葉校区・女性】



寸劇の練習の風景

寸劇に参加して
新しい素敵な出会い
がありました。また来年も
参加したいです。

【桜木校区 釜崎さん】

認知症の寸劇をみなさんにお披露目できなかったことは残念ですが、劇を通して私自身も認知症のことを知るいいきっかけになりました。認知症の方と接する時があったら声をかけたいと思います。

【おちゃいち山陽堂
有働さん】

今回は開催できず残念でしたが認知症に対する正しい知識や理解を広めるために次回も参加したいと思います。

【愛の家グループホーム
花立 五反田さん】

実行委員に参加して
みなさんの熱意を感じました。
次回もぜひ参加したいと思います。

【桜木東校区・男性】

地域の繋がりを感ずる
企画でした。ぜひ実現を！

【若葉校区・福本さん】

体験コーナーでかわいい金魚の小物をみなさんと作るのを楽しみにしていました。残念ですが来年楽しみにしています。

【桜木東校区
村島さん】

みんなのパワーで来年は
大成功させましょう！

【秋津校区 古閑さん】

最期まで住み続けられる
地域力の素晴らしさを実感

【秋津校区・浅見さん】

ヘルスメイトのみんな
で考えて料理を楽しく
作っています。

これからも地域に

喜んでもらえる

お手伝いをしていきたいです。
次回もだんご汁を作ります！

【秋津校区・水本さん】

自宅で過ごすことが増えた皆さん！ 体力維持のために、自宅で出来る運動に取り組みましょう！



新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のために、地域での集まりが自粛されています。

『感染症が心配で外出の機会が減った・・・』『地域の運動の場やサロンが中止となって、行く場所がない・・・』など、外出や運動の機会が減っている方も多いかと思います。体力維持のために、自宅で出来る運動に取り組みませんか？

自宅で出来る体づくり

熊本地域リハビリテーション広域支援センター
地域リハ担当理学療法士 毛利 博隆氏監修

～運動の注意点と心構え～

注意

関節の痛みや内科疾患（高血圧・糖尿等）などある方は、主治医に確認をとりましょう。

心構え

主治医に確認するのは、運動してはいけない理由ではありません。運動することを前提に何に注意すべきかを聞きましょう！！まずは前向きな気持ち大切です！！

～『生活の動き』で運動をやってみよう！！～

例① ○○しながらスクワット

歯磨き中、洗濯籠を持った時、お鍋を水を沸かして待っている時などにやってみましょう。

不安な方は、椅子を使った立ち座りの練習も効果的です。



例② 床からの立ちあがり

床からの立ち上がりは、基本的な動きの中で一番負荷が高い動きです。5分程度の小休憩を、座るのではなく横に寝てとることで、床からの立ち上がりの回数を増やしてみましょう。

※無理のない範囲で、毎日続けることが大切です。筋力維持のために、回数や時間を決めて、取り組みましょう。

ラジオを使った自宅でできる健康活動の情報発信

FM791 熊本シティエフエム「校区のチカラ」（毎週金曜11時～15時）

- ・ 上記番組のうち、コーナー名「校区いきいきサロン」で**13時～13時半**に放送中
- ・ リハビリ専門職による自宅でもできる健康活動をテーマに実施。
- ・ 取り扱う話の内容
自宅でする運動・筋トレ、自宅でする口の運動
食事・栄養の工夫、自宅でする認知症予防練習等

