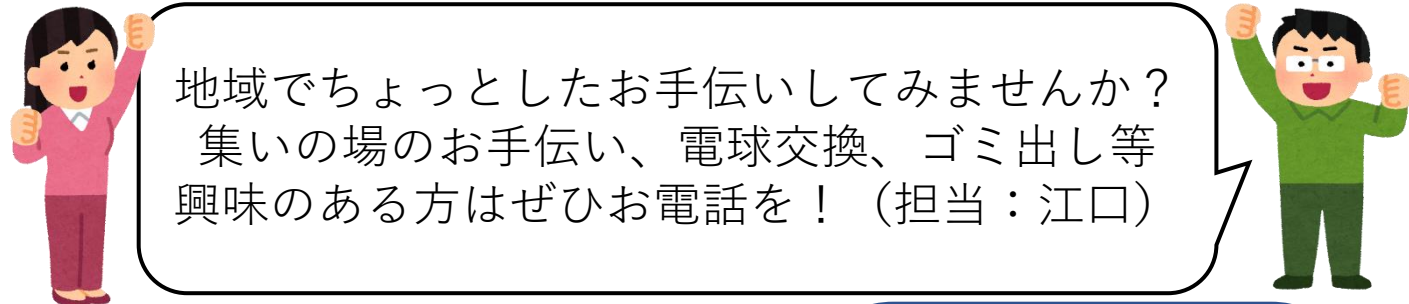


ささえりあ あさひばは 地域の支え合い活動を応援します！



地域でちょっとしたお手伝いしてみませんか？
集いの場のお手伝い、電球交換、ゴミ出し等
興味のある方はぜひお電話を！（担当：江口）

出前講座のご案内

*地域の介護事業所や司法書士等の
専門職と協働して地域での運動
や勉強会を行っています。
お気軽にお問い合わせください。

【令和3年度実施例】

- ・健康のための運動
- ・熱中症予防の講話
- ・栄養の話
- ・足と靴の関係
- ・感染予防講話
- ・手洗いチェッカー
- ・消費者被害の勉強会
- ・成年後見制度について
- ・認知症サポーター養成講座
- ・精神疾患についての勉強会
- ・認知症家族介護者の集い

【地域行事定】

4月23日（土）

13:00~13:45
はつらつ交流会館
『100歳まで歩ける体づくり』
講師：
熊本県看護協会訪問看護ステーション
杉山氏

4月26日（火）

10:00~11:30
若葉コミュニティセンター
『100歳まで歩ける体づくり』
講師：レ・レ・レ桜十字熊本東
溝部氏

5月24日（火）

13:30~14:30
秋津公民館
『睡眠の質を高めるセルフケア講座』
(仮)

*上記の行事は予定です。
コロナ感染予防対策のため、
中止になる場合があります。

お問い合わせは『ささえりああさひば』まで

電話：096-360-5550

Mail: higashi5@sakurajyuji.jp

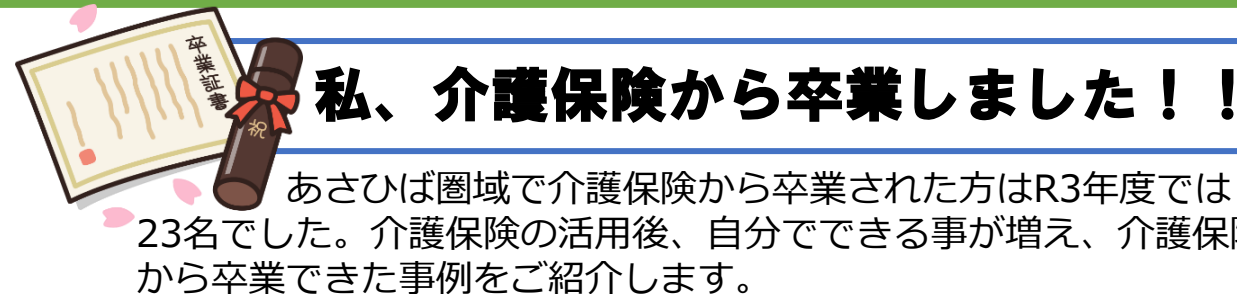
住所：熊本市東区花立2丁目4番5号 花立ヒルズ1階



ささえりあ あさひば 通信

第26号

(発行：熊本市高齢者支援センターささえりあ あさひば)



私、介護保険から卒業しました！！

あさひば圏域で介護保険から卒業された方はR3年度では
23名でした。介護保険の活用後、自分でできる事が増え、介護保険
から卒業できた事例をご紹介します。



- ・87歳・独居・女性
- ・要支援1の認定

【退院後の様子】

膝は手術後の痛みや腫れがあり、
歩行も不安定でした。デイケアを
利用し、リハビリを行うこと
になりました。以前のように家事や
畑仕事ができるようになることを
目標としてサービス開始しました。

介護保険サービス利用のきっかけ

- ・膝の手術のため、入院。
退院後、リハビリの継続の為、
デイケアを利用。

介護保険サービス利用

- ・デイケア 週1回



【その後】

リハビリを頑張ったことで、
歩行も安定し、痛みも
軽減。家事や畑仕事が
できるようになり目標を
達成！介護保険から卒業
することができました。



「からだ」の健康は「お口」から



お口の健康は全身の健康に大きく影響を及ぼします。
お口の健康を保つ秘訣を熊本市歯科医師会 渡辺猛士先生に
アドバイスをいただいたので、お口の健康について見直してみましょう！



熊本市歯科医師
渡辺猛士先生

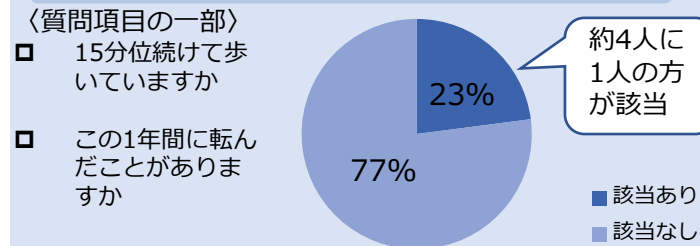
誤嚥性肺炎は怖い病気です。若いころにはあまり縁がないのに何故高齢
になると身近な問題になるのでしょうか？その原因の多くはお口の周りの筋肉
がやせてしまうことによる機能不全にあるようです。
それを予防、改善するためにお口の周りの体操などが推奨されていますが、
もっと簡単な方法でこれらを予防、改善することができます。
やらなければならないことは、よく喋ること、笑うこと、歌うことです。
これらを行うことでかなりの改善がみられるようです。そろそろコロナも
収束してきたようですので是非毎日喋って歌って笑ってみてください。

2021年度 基本チェックリスト実施結果をご報告します！

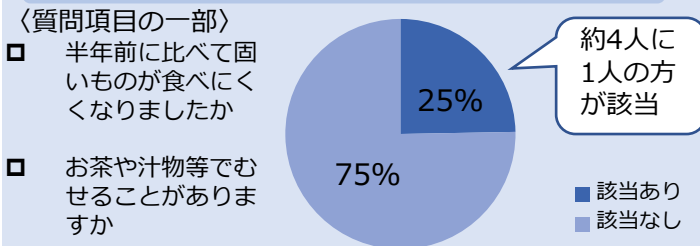
ささえりあさひばでは、2019年度から地域の通いの場等に参加されている65歳以上の方を対象に、基本チェックリストを実施しています。今回は170名に実施した集計結果（一部）と介護予防に関する取り組みを紹介致します。ぜひこの機会に日ごろの生活を見直し、健康づくり・介護予防に取り組んでいきましょう。

《基本チェックリストで、該当者が多かった項目の集計結果》

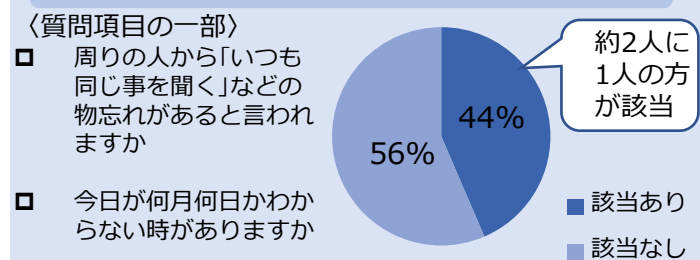
運動器の機能に関する該当者の割合



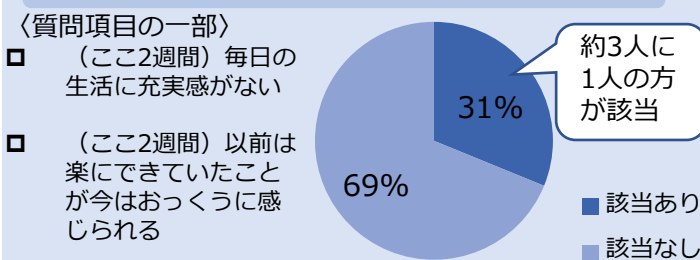
口腔機能に関する該当者の割合



物忘れに関する該当者の割合



うつ傾向に関する該当者の割合



《健康づくり・介護予防に関する取り組みの紹介》



地域の公民館や憩の家などを活用し、住民主体の通いの場での運動などの取り組みも行われています。身近な場所で身近な仲間と健康づくり介護予防に活用してみたいか。しかし、新型コロナウイルス感染拡大防止のために活動自粛となる場合もあります。まずは自宅や個人でできる取り組みを始めてみましょう。

スマホのアプリを使って、楽しく習慣づくり

- 熊本市では、気軽に楽しみながら生活の改善につなげ、健康増進や健康寿命の延伸を図ることを目的に、専用アプリを配信。
- 「もっと健康！げんき！アップくまもと」で検索！（※通信料がかかります）

DVDやテレビ体操、ラジオ体操で、手軽に習慣づくり

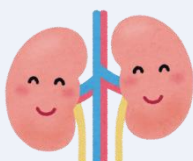
- テレビ体操を視聴予約するのもおススメ。
- ささえりあさひばでは、身体運動や口腔機能、認知機能改善に役立つDVDを貸し出し中。『DVDの操作方法がわからない』などにも対応可。

熊本市介護予防の取り組みを活用して、効果的に習慣づくり

- 基本チェックリスト（※1）に該当された方は、短期間（おおむね3か月）の介護予防に関する取り組みを利用可。
- 転倒しやすくなった、お茶でむせるようになったなど、不安がある方は一度基本チェックリストで、心身の状態を振り返ってみませんか。

3月10日は世界腎臓デー

毎年3月第2木曜日は世界腎臓デーです。日本人の成人の8人に一人は慢性腎臓病（CKD）と言われています。CKDの初期は、自覚症状がありません。貧血、疲労感、むくみなどの症状が現れたときには、病気がかなり進行している可能性があります。早期に発見し、早期から治療を開始することが重要です。定期的に検診を受けましょう。



若葉小学校4年生 2/7・8開催

車いす等の体験講座 認知症キッズサポーター養成講座

体験講座内容

車いす・麻痺・聞こえづらさ・見えづらさ体験

認知症キッズサポーター養成講座内容

①認知症ってなあに？ ②認知症の人の気持ちを知ろう。③キッズサポーターってなあに？
*感想のお手紙を頂きましたので、紹介させていただきます。

★体験をしてみて、動きづらさ、みえにくいつてこんなに大変なんだと初めて知りました。
★体の不自由な方が困っていたら、お手伝いをしたいです。
★認知症の方を驚かせたり、否定や怒ったりせず、優しくしたいです。
★お出かけの時にオレンジリングをはめてキッズサポーターとして頑張ろうと思います



地域のサポーターとして一緒に頑張っていきましょう

ご存じですか？ 成年後見制度③



～法定後見制度～

認知症、知的障害、精神障害などによって判断能力が不十分な方を保護する制度です。申立てによって家庭裁判所が成年後見を選任する制度です。ご本人の状態に応じて、3つの類型に分かれます。

①後見：判断能力が欠けているのが、通常の状態の後見人は本人に代わって契約を結んだり、本人の契約を取り消したりすることができます。本人の財産全体をきちんと管理して、本人が日常生活に困らないように十分配慮していかなければなりません。

②保佐：一人で判断する能力が著しく不十分な方一定の重要な行為をしようとすることに同意したり、保佐人の同意を得ないで既にしてしまった行為を取り消したりすることを通じて本人が日常生活に困らないよう配慮します。

③補助：一人で判断する能力が不十分な方一定のことがらについて、同意したり取り消したり、代理することを通じて、本人が日常生活に困らないよう配慮します。同意や取り消す内容はあらかじめ申し立てが必要です。

自立支援型地域ケア会議って何？

できるを
応援します！

Q どのような会議をしているの？

A 事例を通して、その方の「できる」に着目し、できることを活かし増やしていくためのアプローチ方法を考えたり、「できる」を活かす環境はどのようなものがあるかを考えています。

Q 誰が参加しているの？

A 作業療法士や理学療法士、歯科医師、管理栄養士、薬剤師、看護師、精神保健福祉士など、様々な専門職や行政に参加してもらっています。

Q 何のためにしているの？

A 高齢者が住み慣れた地域でその方がその人らしい生活が実現でき、生きがいや役割をもって地域で支えていく取り組みを推進するために行っています。

Q 会議後に変化はみられたの？

A 本人：「趣味を自分なりに再開することができた」、ケアマネジャー：「専門的意見をもらえたことで視野が広がりたくさんの気づきがあって支援に反映させることができた」などの声を頂いています。

