

ケア24

松ノ木ニュース

編集・発行 杉並区地域包括支援センターケア24松ノ木
〒166-0014 杉並区松ノ木3-3-4
TEL: 3318-8530 FAX: 3318-8533

※令和3年春号※

表紙：ほっ!!プロジェクト
中面：みんなでいきいき生活 2020!
～with コロナ時代でつながろう～
裏表紙：
「認知症サポーター養成講座」報告
「家族介護教室」のご案内



— 愛する地域にほっとタイム —

人と人、人と地域とを結ぶ ほっ!! プロジェクト

地域に関わる様々な人で構成された『松ノ木ケアチーム』※が地域でプロジェクトを展開しています。
その名も「ほっ!!-愛する地域にほっとタイム-」。「ホット」な想いで、地域に「ほっと安心」なひと時を届けます!!

買い物・通院・仲間との集いなど、高齢者にとって歩いての移動は重要な手段であり、その能力が生活の質を左右すると言っても過言ではありません。

歩行に不安を感じる方も、地域にたくさんの「一息処」(イス・ベンチ等)があれば安心して外出できるのではないのでしょうか?

1・2分ほど息を整える「一息処」を地域の方々と共に創り上げることで、いつまでも人とつながり住める街に…。そんな思いで始まったプロジェクトです。
松ノ木ケアチーム一同



※松ノ木ケアチームとは

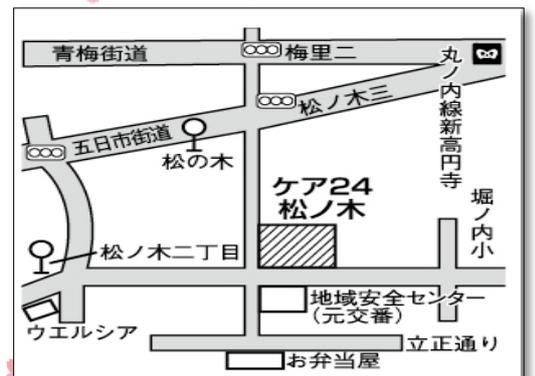
地域住民や医療・介護・保育関係者、企業など地域に関わる様々な人で構成された、「人や地域の元気・助け合い・支えあいの仕組みづくり」を考える会です。

賛同者・協力者募集中!

事務局：ケア24 松ノ木
3318-8530

ケア24は杉並区から運営委託されている高齢者の相談窓口です。介護のことに限らず生活のことなど何でもお気軽にご相談ください。お待ちしております。

ケア24松ノ木 担当地域
阿佐谷南1丁目 成田東1・3・4丁目
大宮2丁目 松ノ木1・2・3丁目





みんなでいきいき生活 2020！虎の巻



地域の皆様が『行きたいところへ自分の足で行くことが出来て』『楽しみがあって』『元気に、いきいきと』。そんな生活が長く続けられることを目指して、**いきいき生活実現**のためのヒントを皆様にお伝えします！



いきいきと生活するためのポイントは4つ！！



足腰をきたえよう！
(体力づくり)



**おいしく、楽しく
食べよう！**
(食生活)



**噛む力、飲み込む力
をつけよう！**
(口の健康)



閉じこもらず、外に出よう
(社会参加)

第4回目は
社会参加について！

出典：杉並保健所保健サービス課
(荻窪保健センター)

With コロナ時代でつながろう！

監修：河北ファミリークリニック南阿佐谷 院長 塩田正喜先生



○“社会参加”はあなたの健康にとっても大切です！

人との交流やグループ活動などの社会参加を行うことで、認知症、うつ病、転倒など、様々な病気が予防できることが色々な研究で明らかになっています。

○コロナ禍で外出機会・社会参加が大きく減少！

一方、コロナ禍にあって外出機会やグループでの交流機会が大きく減っていることも各種調査で明らかになっています。

○「感染予防」と「社会参加」を両立する方法は？

→次ページで解説します！

“つながり”を維持することが大切！

人とのつながりは私たちの心と体の健康にとっても大切なものです。コロナウイルスへの感染予防として“人との身体的接触”を減らしつつ、“人とのつながり”を減らさない工夫が必要です。対面での交流を減らしつつ、人とのつながり・関わりを続けるため、なにか工夫されていることはありますか？ できることを考えてみましょう！

色々な方法を模索してみましょう！

今の感染状況でも無理なく人とつながる方法は色々あります。色々な方法を組み合わせて、やりやすい方法を模索しましょう。



電話でつながろう

- ・使い慣れた電話は有用な道具です。
- ・特別な用件はなくても構いません。閉じこもりがちな生活の中では「誰かが気にかけてくれる」という安心感が時に大切です。
- ・特にこれまで気にかけていた人(一人暮らしの方など)には、意識的に連絡をとると安全につながります。



手紙や届け物でつながろう

- ・活動団体のおたよりや、会えなくなっている仲間への活動報告やメッセージカードも、つながりを感じる良い方法です。
- ・家族や友人に、手書きの絵手紙、趣味の写真、折り紙など、一工夫を添えたお便りを出すのも良いかもしれません。



オンラインでつながろう

- ・メールやソーシャルネットワーキングサービス、オンライン会議などの使用が広がりつつあります。
- ・既に使っている方法も使い方を考え直すと、更にコミュニケーションがしやすくなるかもしれません。
- ・周りに使える人がいるならやり方を教わってみるのもよいでしょう。



自宅でできることを共有しよう

- ・電話、手紙、オンライン、色々な方法を使ってやり取りを続ける方法を模索してみましょう。
- ・色々なやり方を使いつつ、「運動の仕方」「食事のこと」「気持ちを保つ方法」など、それぞれが家で実践している「いきいき生活のコツ」を共有できるとよいですね！

活動再開(実際にどこかで集まること)を考える時は・・・

- ・再開への考え方には少なからず個人差があることを認め合しましょう。
- ・①活動の目的と休止中の状況、②集会に関するガイドラインなどを一緒に確認し、思いを出し合いながら、十分な理解のもとで判断しましょう。
- ・「実際に集まるか」「集まらないでつながるか」という二者択一ではなく、活動の目的を確認しながら、両者を組み合わせた方法もあります。
- ・孤立を防ぎ、顔を合わせる機会をつくることを柔軟に考えていきましょう。

コロナ禍での“ソーシャルディスタンス”と“人のつながり”は両立できるはずですよ！

色々な方法を模索する取り組みも、つながりの一部と思って取り組みましょう。悩むときにはケア24へ相談してみてください！

「認知症サポーター養成講座」

1/28 に開催しました！

～認知症について学び 支え合う地域を目指して～

「認知症サポーター」とは、認知症について正しく理解し、認知症の方や家族を見守る『応援者』のことです。今回は、地域で相談経験のあるキャラバンメイトによる認知症の講義のあと、実際に介護経験がある参加者さんが思いを語り、少人数ならではのアットホームな雰囲気での開催になりました。今後、後期高齢者が増加する杉並区においても、認知症は他人事ではなく、支え合う地域づくりは急務と言えます。



ケア24 松ノ木では、認知症サポーターの登録を始めました。より詳しいステップアップ講座の開催や、サポーターさんとともに、特別じゃなくても私にできることから、支え合う地域づくりを探っていけたらと思っています！

認知症サポーター養成講座は、毎月各ケア24で開催しています。開催日程は広報すぎなみをご覧ください。

家族介護教室のご案内

ゆとり介護でいこう ～認知症の方の気持ちを知り関わり方を学ぶ～

認知症の方を介護する家族の中には、同じ事を何度も聞かれる、さっき食べた事を忘れているなど、イライラするのは私だけ？と関わり方に悩んでいる方も多いのではないでしょうか。

同じ事を聞く認知症の方はどんな気持ちなのか、何度も同じことを聞かれる介護者側はそれをどう捉え対応すればいいのか…。実際に感じ、学ぶ機会になればと考えております。

日時：令和3年3月25（木）14時～15時半

場所：コミュニティ広場「暮らしの処方箋」

杉並区阿佐谷南 1-16-8 ISM ASAGAYA8F

講師：らいふ阿佐ヶ谷指定居宅介護支援事業所
看護師・主任ケアマネジャー・認知症ケア専門士
平野道代先生

定員：12名（申し込み先着順）

費用：無料

【申し込み・お問い合わせ】

ケア24 松ノ木 3318-8530



※駐輪場はございませんので、自転車でお越しの際は、近くの駐輪場をご利用ください。

※当日、体調のすぐれない方は参加をご遠慮ください。
参加される際は、マスクの着用をお願い致します。

ご協力お願い
いたします

