



小金・ニュースレター

～地域力を高めよう！！～

第5号

松戸市では、個別事例について話し合う『地域個別ケア会議』と、地域課題について話し合う『地域包括ケア推進会議』、地域の課題を市全体で共有し話し合う『松戸市地域ケア会議』があります。このニュースレターでは、小金地区の会議で話し合われた内容をもとに、地域の皆様にお伝えしたい様々な情報を掲載しております。

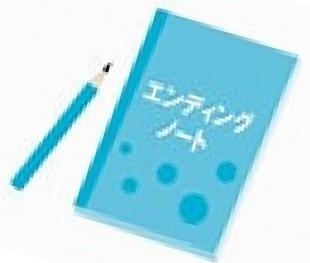
第5号 令和4年6月作成

編集・発行
小金高齢者いきいき安心センター
(小金地域包括支援センター)
松戸市小金3番地
高橋ビル4階
TEL 047-374-5221
FAX 047-349-0560

【令和3年度『小金地域包括ケア推進会議』参加機関】 町会・小金地区社会福祉協議会・高齢者支援連絡会・歯科医院・小学校・松戸市立総合医療センター・松戸市地域医療課・松戸市健康推進課・松戸市子ども家庭相談課・小金支所・松戸市地域包括ケア推進課・小金高齢者いきいき安心センター

住み慣れた地域で、自分らしく生きていく！！

もしもの時のために ～人生会議～



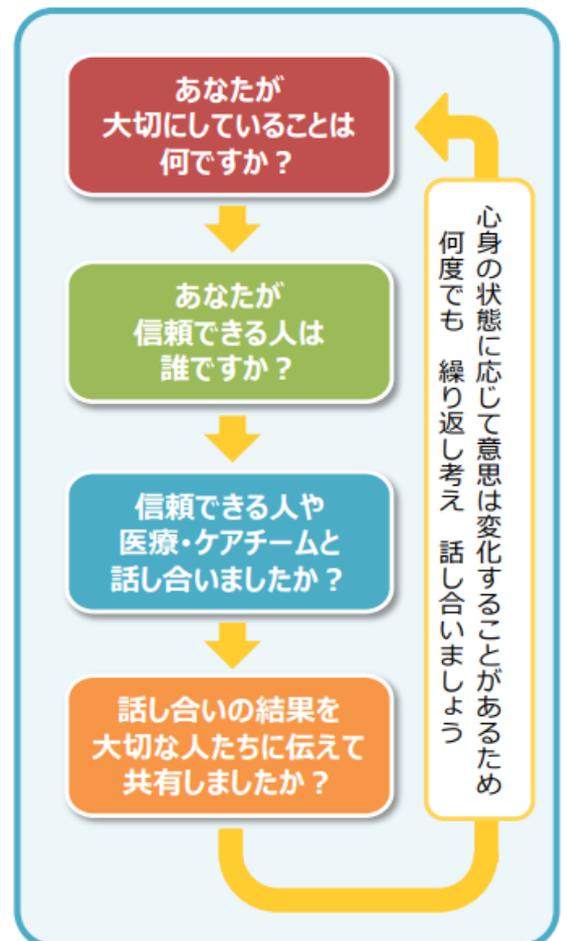
もしもの時のために、望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取り組みを「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」と呼びます。

誰でも、いつでも、命に係わる大きな病気やケガをする可能性があります。命の危機が迫った状態になると、約70%の方が、医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えることが、できなくなると言われています。

高齢化により、認知症になる方も増えています。認知症の進行によっても意思表示が難しくなります。本人の希望が分からないと支援する人も支援に迷い、時にはとても悩むこととなります。

自らが希望する医療やケアを受けるために大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むのかを自分自身で前もって考え、「事前指示書（アドバンス・ディレクティブ）」や「エンディングノート」で伝える方法がありますが、書き記した希望を叶えるためには、周囲の信頼する人たちとしっかり話し合い、共有することが重要です。

話し合いの進めかた（例）



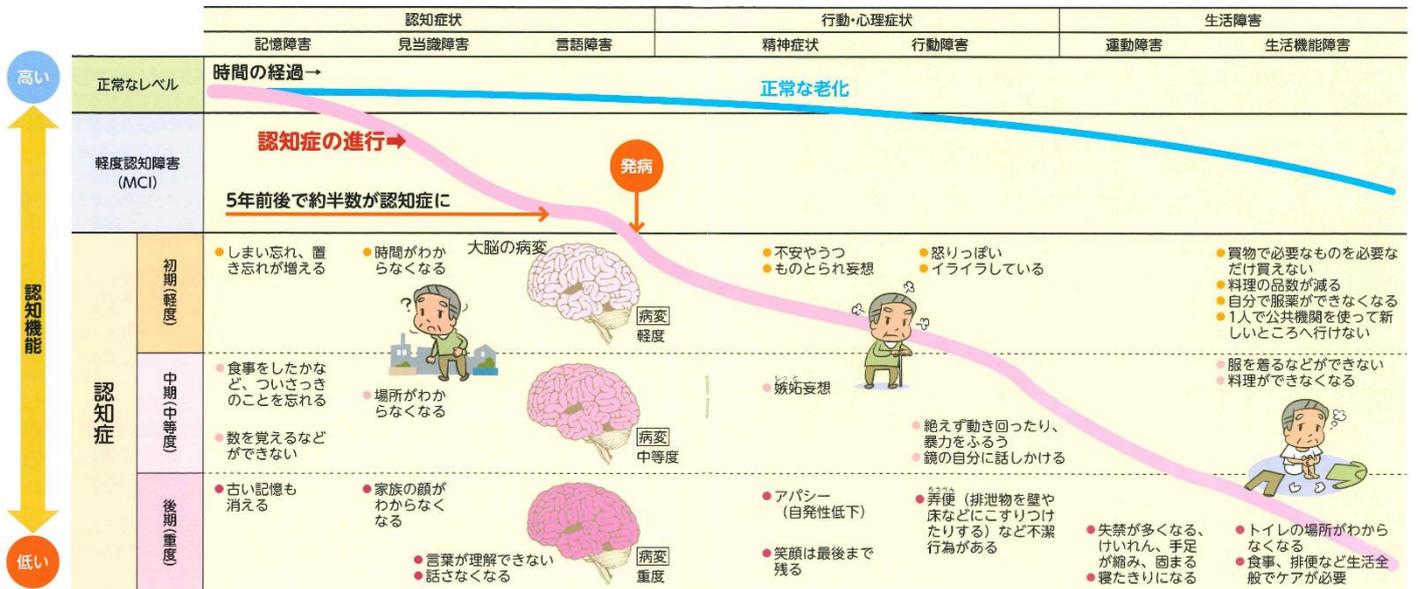
参考：厚生労働省 HP

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html

認知症など、病気の進み方を知ることが、 どのように暮らしたいか考えるうえでとても重要なことです。

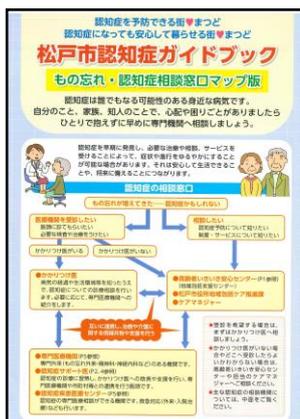
ひと言で認知症と言っても、進行の程度によって、どこまで自立した生活を送ることができるかが変わります。早い段階から、その後の病状の進行を見据えた準備をしておき、予防活動に取り組むことが重要です。

代表的な認知症であるアルツハイマー型認知症の進行の例*



*認知症の種類などにより進行の仕方は異なりますが、時間の経過とともに重症化していくことは共通しています。また、ここで紹介した症状が必ず生じる訳ではありません (とくに「行動・心理症状」(5頁参照))。

山口県医師会の指導に基づき作成



「認知症ケアパス」は、認知症の発症予防から人生の最終段階まで、いつ、どこで、どのような医療・介護サービスなどを受けられるのかの流れを示したもので、多くの市町村で作成されています。松戸市では、3種類のケアパスが作成されています。松戸市役所、市民センター、高齢者いきいき安心センター等に置いてあります。

家族？

後見人？

ケアマネ？

あなたが相談できる人は いますか？



後見人とは：財産管理や身上監護（介護サービスの契約など）を行います。基本的には、直接的な介護や医療に関する同意は行えません。

ケアマネジャー：介護保険の給付管理、ケアプランの作成等を行います。（※介護サービスを利用していない時は給付管理が発生しない為報酬はありません。）

核家族化が進み、高齢者のみの世帯が増えています。家族が近くにいなかったり、身寄りがないなどの理由で、救急車に同乗できる人がいなかったり、本人の代わりに病院で受付をする人がいないということがあります。

ケアマネジャーや後見人の、それぞれ仕事の範囲は決まっています。高齢者いきいき安心センターでも、何でも相談をお伺いしますが、保証人になるなどの行為は行えません。緊急時も含め支援してくれる人との普段からのコミュニケーションが大切です。

また、緊急通報装置の設置も検討しましょう！！（地区の担当の民生委員が申込みの窓口です。）

男性介護者あるある

男性介護者は女性と比べ、相談する相手が少なく、介護の大変さを抱え込んでしまう傾向にあると言われています。小金高齢者いきいき安心センターでは、男性介護者やその支援者であるケアマネジャー、介護サービス事業所にアンケートを取り、男性介護者に必要な支援とは何かを調査した結果、男性介護者の多くが介護に必要な情報に結びついていないということが分かりました。そこで介護に必要な情報を4コマ漫画と解説で分かりやすく伝える「男性介護者あるある」という冊子を発行しました。

冊子は、小金高齢者いきいき安心センターに置いてあります。



介護者のつどい

小金市民センターで2ヶ月に1回「介護者のつどい」を開催しています。相談先として、また必要な情報を収集できる場となるよう男性介護者も案内し、参加者と悩みや苦勞を共有して今後の介護の糧にしてもらいました。

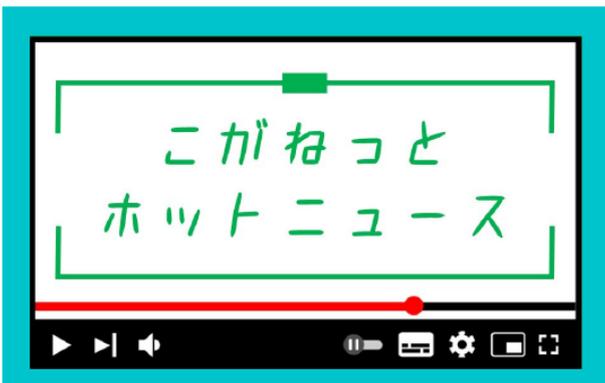
今後の開催に関するお問い合わせ、お申込みは、小金高齢者いきいき安心センターまで。



『こがねっと』の活動紹介

「こがねっと」とは、

小金地区で高齢者・子育て・障がいなどそれぞれ地域活動に関わっている担い手が協力して、より暮らしやすいまちづくりに向けて情報交換しているグループです。



Vol.1



Vol.2



こがねっとホットニュースでは、小金で行われている様々な地域情報を分かりやすく、多くの方に届けることを目的として配信しています。

事務局：特定非営利活動法人まつど NPO 協議会（担当：阿部）
お問い合わせ先：050-5472-9839

助け合いを身近なものに・・・
ワンコインでできること
小金にこんなことあったらいいな
プロジェクト



「何か人の役に立てるといいな。こんなことならしてあげられる！！」
「手伝ってもらえると助かるな！！」
そんなニーズのマッチングを行う助け合いプロジェクトを立ち上げました。
興味のある方は、左記連絡先までお問い合わせください。



オンラインサロン&体操 in 小金



自宅に居ながら、みんなと会話できるオンラインサロン、
介護予防体操*に参加しませんか？

【開催日】 毎月第1金曜日

【時間】 10:00~11:00

【対象】 おおむね65歳以上の方

【参加方法】 ZOOMで自宅から参加できます。

【申込み方法】 QRコード又は小金高齢者いきいき安心センターに
電話でお申込みください。

※主に、椅子に座ったままでできる体操です。

オンライン&体操 in 小金
申込み QRコード



携帯電話、タブレット、パソコンから参加できます。「ZOOMの使い方が分からないけどやってみたい!」という方は、職員がサポートします。気軽にご相談ください。

多世代に向けた認知症サポーター養成講座

小金地区には、認知症サポーター養成講座を受けてオレンジ協力員となった方が91名(R4.5現在)います。オレンジ協力員は高齢者いきいき安心センター等と協力して様々な認知症支援の取り組みをしています。そのひとつに、認知症サポーター養成講座で使用する人形劇の作成があります。若い世代の人にも身近なこととして考えて欲しいという思いから、認知症でよく見られる症状や接し方について、人形劇で分かりやすく説明しています。昨年より、小金北中学校の家庭科の授業で生徒の皆さんに、この人形劇を取り入れた講座を実施しています。家庭の中で認知症のご家族と接する生徒さんもいて、正しい知識を伝えることの大切さを感じています。

まだ受けたことのない方は、ぜひ今後の講座にご参加ください。小グループに向けての出張講座も可能です。気軽に高齢者いきいき安心センターまでお問い合わせください。



小金北中学校の生徒さん向け講座の様子

高齢者いきいき安心センターは、概ね65歳以上の方の総合相談窓口です。医療・福祉・介護の様々な相談に対応できるように、保健師・看護師、社会福祉士、主任介護支援専門員が配置されています。気軽にご相談ください。

小金高齢者いきいき安心センターHP
QRコード



小金高齢者いきいき安心センター

【住所】松戸市小金3番地 高橋ビル4階

【電話】047-374-5221

【FAX】047-349-0560

【URL】https://seishikai.net/kogane_center/

知っていますか？

アルコール消毒と手洗いの違い！！

手洗いの必要性を見直しましょう！！

令和3年12月~令和4年1月をピークに感染性胃腸炎が大流行しました。例年ではこの時期にノロやロタの急性胃腸炎を原因とするウイルスが流行していましたが、コロナで手洗いが徹底したため感染症の流行が抑制されていたと考えられていました。

そのため、今回の感染症による胃腸炎の増大は意外でした。アルコールによる手指消毒が主流になってしまい、流水による手洗いがされなくなったことが要因と考えられました。その後、手洗いを徹底することで胃腸炎は収束しています。

アルコール消毒と手洗いの有効性

	アルコール	せっけん
新型コロナウイルス インフルエンザウイルス	○	○
ノロウイルス ロタウイルス サポウイルス	× 効きにくい	○