

地域で活躍している医療介護職の人に聞いてみました！

地域包括支援センターって何をしてくれるの？

住み慣れた地域で高齢者等の方がいきいきと安心した生活を続けられるように支援を行う総合機関です。

- ① 高齢者等の日常生活の支援や介護に関するさまざまな相談
- ② 心身の状態に合わせた適切なサービスを継続的に提供できる支援
- ③ 介護予防に関する相談や介護予防ケアプランの作成
- ④ 高齢者等の権利を守るための支援等を、保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャー等の専門職が行います。



今回は寒川町地域包括支援センター 主任ケアマネジャー
木村 友子さんにお話を聞いたぞよ！



【「楽しい」の積み重ねが元気をつくる！】

「歩けなくなったら困るからリハビリさせたい」というご家族の声をよく聞きます。多くの高齢者はシンプルな運動や活動で介護予防ができる場合がほとんどです。例えば、80年続いているラジオ体操も丁寧に毎日行くと姿勢の改善に役立ち、血流や体温もあがり良い作用がたくさんあります。

お出かけし、歩く機会を増やすこと、日頃の行動や、姿勢に気を付ける、活動の機会を増やすだけで運動量が格段にあがります。人とお話をすれば体温もあがり、良い脳波がでて若返り、元気が出ます。活動すれば食事もおいしく食べられ質のよい睡眠にもつながるかもしれません。それらを網羅しているのがデイサービスです。好きなことをする、姿勢に注意する、ストレッチを行う、栄養のバランスの取れた食事をとる、口腔ケアを行う、友達とお話する、おしゃれをする、お出かけする。そんな日頃の小さな積み重ねが長い

期間の「介護予防」につながります。

何より自分が楽しいと感じ、どきどきわくわくすることが心と体にいいのです。いくつになっても遅くはありません。「楽しい」の積み重ねが、健康寿命を延ばすことにつながると信じ、今、体と心をたくさん動かし明日の自分をつくりましょう。

※なお、病氣通院中の方は、主治医にどの程度の運動をしてよいかをご相談ください。

住民向け研修会 人生100年 わたらしい選択

令和6年12月7日(土) 茅ヶ崎市役所

午前の部 もしもの時のこと伝えてありますか？

～もしバナゲームで考えよう、自分が本当に望んでいること～ 参加者60名



↑講師の小谷洋子先生

余命半年、あなたにとって大切なことは？最期の過ごし方について話し合う「もしバナゲーム」カードを使えば、そんな難しい話題を考えたり話し合うことができます。

※ACP(アドバンス・ケア・プランニング)とは
もしものときのために、あなたが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ことです。

参加者の感想①

もしバナゲームで、自分が何を大切にしているかを再認識できました！

参加者の感想②

自分の想いや考えを繰り返し周りの人に伝えることの大切さを実感しました！

午後の部 知っておきたい！在宅医療介護とお金のこと

～自分らしい暮らしを選択するために～

参加者130名



左から内山直樹先生、清野湧太先生、村松小百合先生、河田美幸先生

参加者の感想①

在宅医療では沢山の専門家が関わってくれることがわかり安心しました！

参加者の感想②

元気なうちからかかりつけ医を持ちたいと思いました！

発行：茅ヶ崎市役所 高齢福祉課 在宅ケア相談窓口
電話：0467-38-3319(土日祝日を除く平日 8:30～17:00)

