

# 笑顔

熊本市高齢者支援センター ささえりあ帯山  
 熊本市中央区保田窪1丁目1-33 第2大田ビル1階  
 第37号 電話:096-241-0230 FAX:096-241-0232  
 平成28年10月 E-mail:sasaeriaobiya@kyouninkai.jp  
 http://www.kyouninkai.jp/obiya/



準備運動から筋力トレーニングまでの40分のプログラムとなっております。その後は、脳トレーニングを行いました。



健康はつらつ教室 H28.9.21 帯山校区コミセンにて



健康はつらつ教室 H28.7.21 鹿乃家(託麻原校区)にて

『健康はつらつ教室』を開催。高知県が介護予防事業として考案した『いきいき百歳体操』を実施しました。現在は全国約1500ヶ所で実施されています！

## 地域のみんなで

元気で長生きするためには、生活習慣病を予防するだけでは十分ではありません。年をとっても元気でいきいきと暮らせるように、皆で集まって体を動かす事や、笑い合う時間を持つことが、一番の「介護予防」なのかもしれませんね♪

## 介護予防



健康講話やクイズ、歌。参加者の方がご自身で調べたことのお話を披露されるなど、和気あいあいとした雰囲気です。



空きレストランを、お借りしてサロンを開催。アットホームな店内は、とても馴染み安い雰囲気です。このレストランを中心にこれからの町内の発展が期待されます。



託麻原13町内「おひさまサロン」

▲『いきいき百歳体操』の実施と、区役所の歯科医師・吉良先生よりお口の健康についての講話。参加者自身が介護予防を行いながら、役割を持って参加されていました♪

「住み慣れた地域でその人らしさを維持し、生活していくためには」～うつを抱える人の病状安定と活動と参加を考える～をテーマに、地域ケア個別会議を開催。多職種に参加頂き、それぞれの専門性と価値を活かした意見を頂くことで、ケアマネジャーや関わっている事業所だけではなく、別の角度からの視点で考える事が出来ました。また、利用者が希望している

### 地域ケア会議

～自立支援に向けて～



平成28年9月23日  
 事例提供：  
 水前寺しょうぶ苑・山下主任CM

「介護保険に頼らずに生活していきたい」という生活を実現する為には、自立(自律)に必要な支援は何かを「活動と参加」の視点で一緒に検討する機会となりました。今後も、このような医療と介護の多職種による連携から、たくさんの意見交換ができ、それが利用者の自立支援に繋がっていくような会議を開催していけたらと思います。

### 「認知症介護家族のつどい」－「ほっとカフェ」 9月3日開催

今回は、市政だよりや町内の掲示板を見て、3名のご家族が初参加して下さいました。あるご家族が介護されている認知症の方は、介護認定を受け、デイサービスなどを利用されています。しかし、毎日の介護疲れによるストレスが大きい状況であるという事がお話をする上で伺えました。また、認知症の症状の一つである被害妄想(物盗られ妄想)にて、他の子どもや孫達との関係が悪化したとお話しされるご家族もありました。介護者の日頃のストレス発散の場や、情報交換の場等の目的に、今後も「つどい」をご利用頂ければと思います。また今回、つどいのネーミングを「ほっとカフェ」に決定しましたので、今後活用していきたいと思っております！



九月九日、熊本市障がい者相談センターウィズにて定例の高齢者・障がい者虐待防止ネットワーク会議を開催致しました。会議には、ささえりあ帯山へ実習に来ていた熊本学園大学の社会福祉部の学生も参加し、『高齢者と障がい者分野の虐待対応の流れについて』をテーマに話し合いをしました。同じ福祉分野であっても、分野によって対応の仕方にそれぞれ特徴がある事を知り、職員のスキルアップの為に学ぶべき事が沢山あるという事を改めて感じた勉強会でした。



高齢者・障がい者虐待防止ネットワーク

朝夕、ずいぶん凄まじい季節となりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。さて、今回は一面に「介護予防」について案内をさせて頂きました。私は業務上、事務所から外に出る機会がほぼ無く、地域での様々な活動を、写真を拝見しながら想像を膨らませていきます。しかし、写真だけでも皆さんのイキイキとした様子が伝わり、こちらまで楽しい気持ちになります。心も体も健康であること。健康なうちから予防対策に取り組むことが、大切なんです。♪今後も、地域の皆さんのお役に立てる情報を掲載したいと思っております。ご意見・ご要望等お待ちしております！

事務 山下久美子

★編集後記★

## 平成28年度 第1回 認知症事例検討会 熊本学園大学にて

8月3日(水)、熊本学園大学にて開催。今回は、熊本地震において各機関がどのように連携し、対応してきたかの振り返りの作業を含む認知症事例検討会でした。はじめに熊本市認知症疾患医療センター(くまもと青明病院)認知症連携担当者 中山慎二氏より「震災時の認知症疾患医療センターの状況及び相談内容」についての発表。次に、ささえりあ帯山認知症地域支援推進員 牛島太一郎氏より「避難所でトラブルを起こした認知症高齢者の事例」の発表がありました。今回は地域住民の立場から、熊本学園大学の学生 20名の参加があり『大学の講義ではなかなか取り扱うことの少ない、地域の身近な問題について考えることができた』、『地震以外の災害でも多くの人が集まる場所“避難所”について、長いスパンで運営など考え

なければならない』などの意見を聞くことができました。8月末にも震度5弱の地震が起き、更に台風と自然には誰も逆らえませんが、東北や北海道でも災害による甚大な被害がありました。震災中は手探りの中で一日一日を過ごし、多くの課題も残されましたが、この貴重な体験を振り返る事で、地域みんなが一丸となり支え合う大切さを改めて学ぶことができました。



ふむふむ・・・

## 平成28年度 居宅・包括連絡会 H28.8.23



▲ NPO法人 でんでん虫の会 吉松氏



▲ グループワークの様子

様々な考え方や、違う視点で物事を捉える事が出来ます！



今年度、第3回目の居宅・包括連絡会は、「依存症を持つ方への支援～アルコール依存症を持つケースを通して～」をテーマに開催致しました。ささえりあ帯山 切通からの事例紹介と、アルコール依存症に苦しんでこられた当事者の方と支援者の方からの経験談を伺うといった2部構成で行われ、専門職からの様々な意見が聞かれました。なかでも、当事者の方の声は心に響くものがあり、一人で乗り越えようと強い意志を持って、依存症の魔の手から抜け出すのは難しいという事。また、周りの方の支えによりアルコールを断絶しながら日常生活を取り戻している事など、支援者の方の存在がいかに大事であるかをお話し下さいました。支援者として活動されているNPO法人でんでん虫の会 吉松氏からは、「支援者の理想ではなく、当事者の思いや気持ちに寄り添いながら、あきらめずに支援をしていく事が大事である。」と「あきらめない事」を教えてくださいました。今回、ご参加頂いた皆さんからも、貴重な当事者の方や支援者の方のお話を聞く事で、専門職の在り方や支援の振り返りを行う機会となり、参加して良かったとの声を多く頂きました。

“居宅・包括連絡会”って何だろうか？  
 圏域の指定居宅介護支援事業所と、二か月に一回、様々なテーマで勉強会を行います。  
 ケアマネジャー同士が、情報の共有や意見交換などを行う場となっています。

## 帯山西校区防災訓練



心肺蘇生術・消化器の使用  
 方法・住宅強度についてのDVD鑑賞などが行われました。



### 熊本地震 体験記集

帯山校区社会福祉協議会の浅田興司会長の呼びかけにて民生委員、自治会長による「熊本地震体験記集」が完成致しました。完成にあたり、浅田会長にインタビューをさせて頂きました。この体験記集は、地震直後、無我夢中で支援を行い、民生委員自身が被災者であるにも関わらず、地域の見守り活動を継続してこられたこと、帯山校区一丸となって復興に取り組んだことを、一般の方にも知ってもらいたいという思いから作られました。内容としましては、被災体験や



被災体験や帯山校区の避難所の状況が記されており、「災害の訓練はしていたが、日頃訓練に出てこれられないような高齢者の方が多かった」、「地震のあとに地域の挨拶が増え、絆の大切さを実感できた」などのお話も聞かせて頂きました。興味や関心のある方は市立図書館や帯山コミュニティセンター、校区の小学校・中学校に置いてあるので是非ご一読下さい。

平成二十八年九月十日に「帯山西校区防災訓練」が行われ、ささえりあ帯山も参加してきました。最初に熊本市消防局出水出張所の漆野所長より、四月に発生した熊本地震の振り返りがあり、自主防災クラブの重要性や、発災後三日三晩過ぎせる備蓄の確保や地域で住民を守っていく、といった共助の視点でのお話がありました。

次に帯山西小学校の校長先生、教頭先生より、震災時の「避難所の運営から見えてきた地域力」というテーマのもと、発災後から現在に至るまでの学校としての対応の振り返りを話されました。ネットワークの中でSNSの活用や、避難所運営においては自治協議会との連携や、住民の方との協働がとても重要になりました。

たとお話されました。その後、各町内に分かれて三つのブースで避難訓練を行いました。発災後、初めてとなる防災訓練でしたが、子どもから高齢者の方まで沢山の人が参加されているのを見て、防災への意識の高さや、平時から地域との繋がりの大切さを改めて感じる時間となりました。



当日は、地域住民の方約200名ほどの参加がありました。災害に備えて、今すべきこと・出来ることから取り組みましょう！