

## 令和2年度 休日相談・ミニ講座のご案内

日頃、お仕事などで相談できない方への相談窓口として、令和元年度から休日相談を実施しています。介護・生活・認知症・介護離職などさまざまな相談を受け付けます。相談は無料です。

令和2年度は、毎月さまざまなメニューのミニ講座も行います。講座のあとに、ご質問や個別の相談を受け付けますので、お気軽にお立ち寄りください。

▼日時:毎月第1・第3日曜日 9:30~12:00

(ミニ講座は第3日曜日の開催)

▼会場:安来中央交流センター2階 第4・第5会議室

時間外(平日17:00以降、土日祝日)の電話は、  
携帯電話への転送となり、当番の職員がいつでも相談に応じています。



第1日曜日		第3日曜日	
月	休日相談	ミニ講座・休日相談	
4月	5日 個別相談	19日	地域包括支援センターについて
5月	3日 介護離職 認知症	※24日	高齢者虐待について
6月	7日 介護保険制度 福祉用具	21日	知って得する介護保険制度①
7月	5日 住宅改修 障がい・難病	19日	障がい・難病を抱える人の支援
8月	2日 介護疲れ 生活困窮	16日	こけないからだ体操について
9月	6日 社会的孤立	20日	知って得する介護保険制度②
10月	4日 地域トラブル ひきこもり	18日	認知症サポーター養成講座①
11月	1日 介護と育児 高齢者虐待	15日	成年後見制度の概要
12月	6日 成年後見制度 依存症	20日	認知症の人の支援について
1月	※ 権利侵害	17日	知って得する介護保険制度③
2月	7日 ごみ屋敷 上記の他にも様々なご相談に応じます。	21日	認知症サポーター養成講座②
3月	7日	21日	介護予防について

※5月の休日相談は第1日曜日、ミニ講座は第4日曜日の開催となります。

※R3年1月の第1日曜日はお休みとなります。

## 「令和元年度安来市地域ケア推進会議」の開催

令和2年2月24日、安来市総合文化ホールアルテピア(小ホール)において、「令和元年度安来市地域ケア推進会議」を開催しました。

本年度は、「すまいとすまい方」をテーマに、講演、報告・提案、全体協議の3部構成の予定でしたが、新型コロナウイルス感染予防の観点から、講演のみの短縮開催となりました。当日は176名の方にお越しいただき、有意義な会となりました。



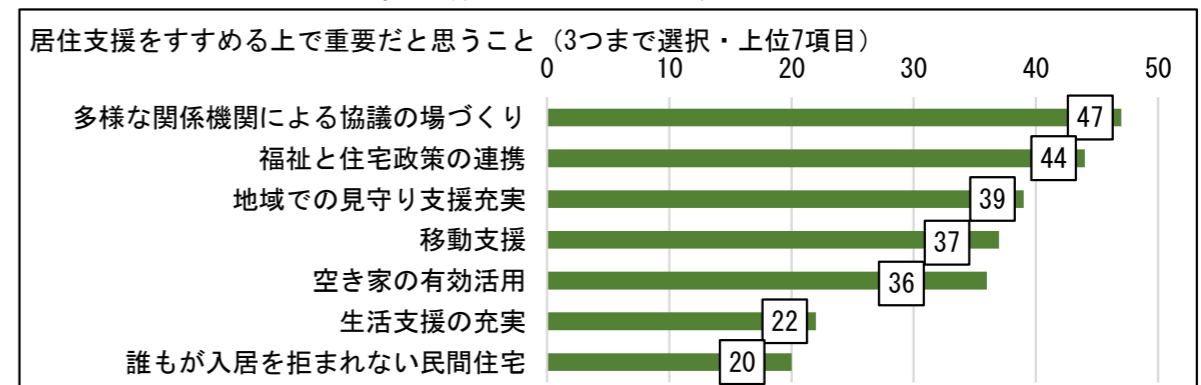
▲講演1「福祉と住宅政策の連携について」  
厚生労働省社会・援護局地域福祉課  
自立支援室長補佐 濱島 章 先生



▲講演2「これからのすまいとすまい方について」  
一般財団法人 高齢者住宅財団  
企画部長 落合明美 先生

## 「安来市地域ケア推進会議」アンケート集計

参加者 176名 回収率 71.6%



### 主な感想・ご意見

居住支援協議会、たいへん参考になった。高齢者だけでなく様々な福祉に貢献できる。(議員)

問題解決に全員で取り組むこと。官民一緒に活動することが急務。(市民)

住まいを保障することは、「生きる意欲を引き出すこと」と気づいた。(民生委員)

空き家対策・生活支援幅広くセットで考えることが重要。(市民)

地域で住み続けるための空き家利用、シェアハウス化等は大いに賛成。(民生委員)

報告・提案を聞いたかった。ハードの「すまい」ソフトの「すまい方」両面の支援が必要。(市民)

オール安来で福祉に取り組む。福祉とは受け身ではなく主体的に関わっていくこと。「福祉で町おこし」は夢ではない。(民生委員)

「どんな人も地域からこぼれさせない」住宅・福祉・医療等が連携の図れる団体をつくり、ネットワークづくりの中心となって活動してほしい。(介護福祉関係者)

地域住民全体で意識の向上が必要。居住支援協議会の立ち上げが必要。(介護福祉関係者)

## 「安来市男性介護者のつどい」を開催しました

令和2年1月18日(土)、「和鋼博物館」において、安来市で初めて「男性介護者のつどい」を開催しました。認知症の方を介護されている4名の男性介護者が参加してくださいました。

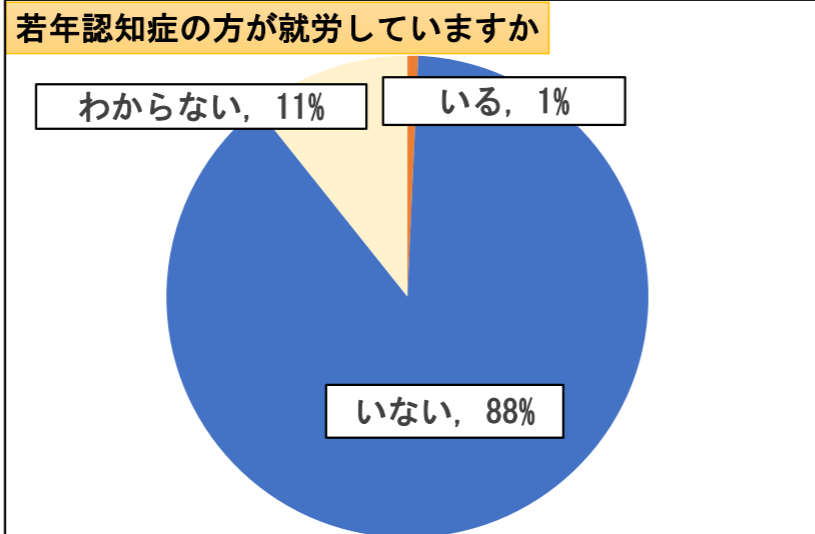


ピアカウンセリング方式で「どなたを介護されているか」から始まり、男性介護者ならではの「困っていること」「工夫していること」「ストレスの解消方法」などを語り合いました。帰る際には「今日でたことを帰ったらやってみーけん」「来て話が出来て良かった」と笑顔で話して下さいました。今後も「男性介護者のつどい」を開催していきますが、皆様から頂いた「飲みにケーション」「カラオケ」等いくつかのキーワードをもとに企画していく予定です。

## 「若年認知症企業実態調査」の概要

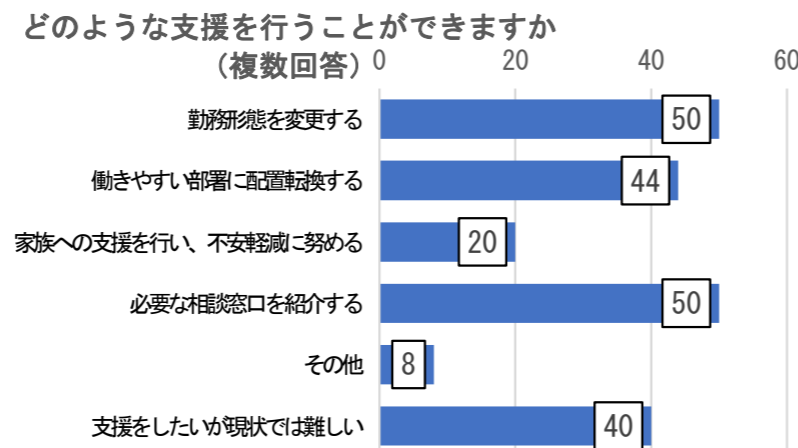
市内事業所における若年認知症のご本人、およびご家族の状況を把握し、「若年認知症の方及び家族が安心して過ごせるまちづくり」を推進すること等を目的として、今年度も「若年認知症実態調査」を行いました。対象は市内の商工会議所・商工会の会員企業のうち従業員数5名以上の企業146社です。

若年認知症の方の就労があると答えた企業が1社ありましたが、詳細は不明です。



現在家族を介護しながら、働いている職員に対し、95%が「勤務形態の変更」「配置転換」相談窓口の情報提供など、企業として支援できる方法を工夫しておられました。

安来市として今後取り組むべき支援として、  
 ①相談窓口の周知  
 ②若年認知症の理解のための支援  
 ③ご本人・ご家族が気軽に相談できる居場所づくりの充実が必要と感じました。



## 「こけないからだ体操」1年間の効果が出ました

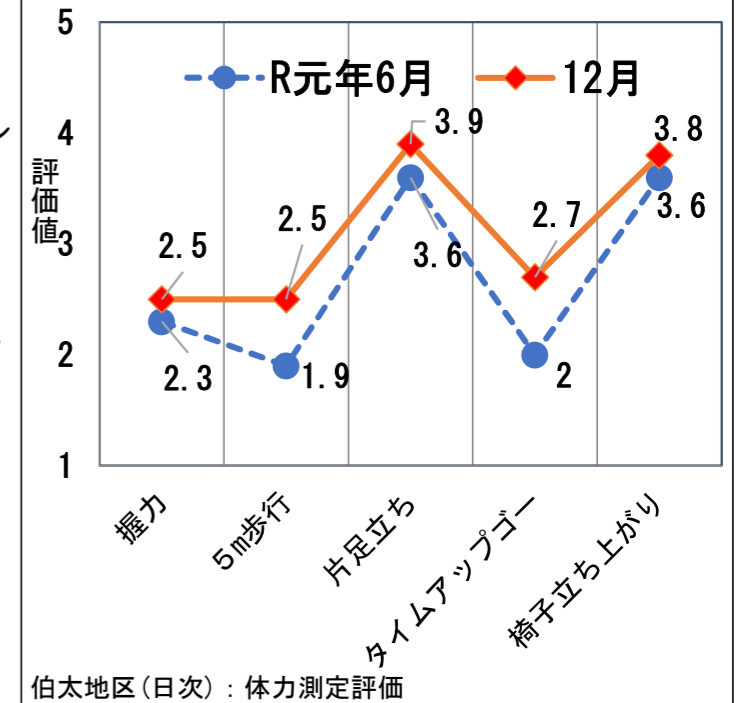
昨年度の広瀬地区に続き、本年度は島田地区と伯太地区(日次)の皆さんが参加されました。

管理栄養士さんや歯科衛生士さんの協力も得て、栄養や口腔の話も聞き、フレイル(虚弱)予防の内容も取り入れています。理学療法士さんの評価から

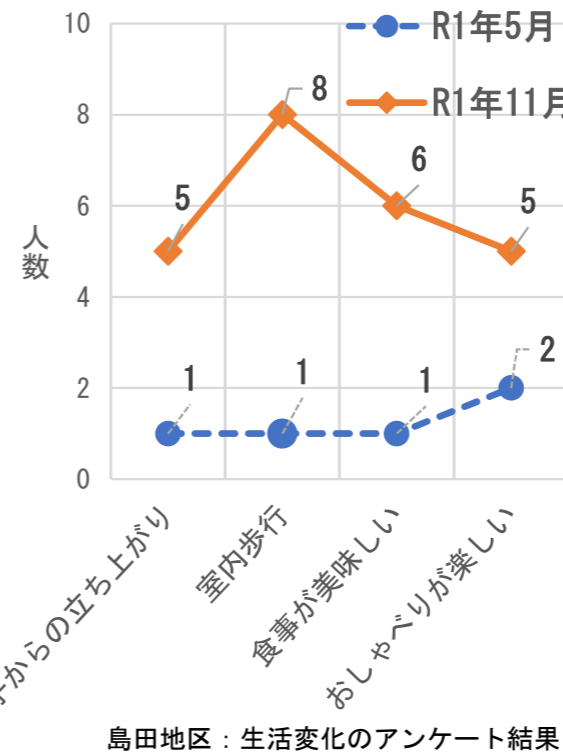
- ①普段動かさない筋肉を意識して動かすことで体幹、骨盤周囲がしっかりとした。
- ②生活の面でも変化が現れた。

との評価がありました。半年間の運動で、両地区とも全ての項目で評価も上がり、皆さん「今後も継続し、さらなるからだの変化を期待して、このまま続けていこう!」と笑顔が見られました。

こけないからだ体操・体力測定評価表 (5段階評価)



良くなったと感じた項目と人数



参加者自身の変化としては...

- ①運動開始前に比べ、生活状態が活動的になった。
- ②体幹や下肢の筋力が向上したことで、椅子からの立ち上がりや歩行など生活動作が楽になった。
- ③運動に参加することで社会参加や人とのつながりが増えて楽しいと感じている。

特に「一人ではできないと思うが、皆さんと一緒に出来るのが良かった!」との感想がたくさんありました。また、「口腔や栄養の大切さも講義を聞きよくわかった。」「膝の水が溜まらなくなった。」「体重や腹囲が減った。」という思いがけない嬉しい効果も出ました。

令和2年度の取り組みとしては...新たに2か所の開催を予定しております。また、「こけないからだ体操」のDVDの貸し出しもしております。いつでもお貸ししますのでお問い合わせください。

☎0854(32)9110



◀ 口腔指導講座の様子