



よりそいの輪

発行元：おとしより保健福祉センター

〒174-0063 板橋区前野町四丁目16番1号 TEL 5970-1111

2010 春号 (通巻94号) 平成22年4月1日発行

頼りになります！おとしより相談センター

おとしより相談センターは、高齢者の方が住み慣れた地域で安心して生活できるように支援します。

おとしより相談センターの仕事を紹介します！！

1 さまざまなご相談をお受けします

① 総合相談支援

介護、福祉、医療などの様々な相談に応じ、必要な制度やサービスが利用できるように援助します。

② 地域ネットワークづくり

また、地域の町会、自治会、老人クラブなどと連携して、地域の支え合い活動を支援します。

介護保険や認知症など、地域の勉強会や講座でご説明いたします。



ご本人もご家族の方も、何でもお気軽にご相談ください。

2 健康な生活が送れるようお手伝いします ~介護予防業務~

介護が必要な状態になることを予防し、いつまでも健康な生活が送れるように、個々の心身状態にあった元気力向上教室をご案内します。

元気力向上教室メニュー

運動コース、食生活コース、お口の健康コース、会食サロン、はつらつ教室

3 みなさまの権利を護います ~権利擁護業務~

近年増加している悪質商法や虐待などの相談や、成年後見制度の活用によりみなさまの権利を護ります。

4 介護サービス事業者等と連携し、継続的に支援します

~包括的・継続的ケアマネジメント支援業務~

ケアマネジャーへの支援や介護サービス事業者、医療機関などと調整し、高齢者のみなさまに途切れることないサービスの提供体制をとります。

※板橋区が設置主体として、おとしより相談センターの運営を法人に委託しています。

おとしより相談センターの活動をご紹介します!

(その1) 総合相談支援

(21年度の主な相談実績)

種別	介護保険	医療・保健	介護予防	福祉用具	権利擁護
件数	31,826	4,931	2,764	2,321	704

※平成22年1月31日現在

こんな相談がありました!

介護予防関係のご相談について

数年前に娘と暮らすため板橋区へ転入しました。娘は働いており、友人も近くにいないため、家に閉じこもりがちになっていました。

診療所の先生に相談したところ、おとしより相談センターを紹介され、相談しました。



おとしより相談センターで、地域の活動、自主グループ、区の健康講座などを紹介した結果、自宅近くの運動教室に通うことになりました。今では教室で顔見知り的人也増えて、生活範囲も広がっているようです。



ほかにも単身生活のため栄養が偏りがちな事を心配されていた男性の方も、相談の結果「栄養コース」で勉強をすることになり、栄養の基礎と料理方法について3ヶ月間学びました。その後も自主グループの「男の料理教室」に月に1回参加しております。

権利擁護関係のご相談について

近所にひとり暮らしでもの忘れがあり、友人に大金を預けたり、介護事業者へ連絡もできず、サービスが利用できないおとしよりがあり、心配で相談しました。



おとしより相談センターで遠方の息子さんに連絡をとり、成年後見制度の利用を説明しました。また、診断書を医師にお願いするなど、制度利用の手続きのお手伝いを行いました。後見人が決まるまで、介護保険の申請手続きや介護サービスが入るまでの見守りを行いました。現在は、息子さんが後見人になり、介護サービスを受けながら自宅で生活をされています。



(その2) 地域ネットワークづくり

町会、自治会、老人会、サロン活動、ご近所や地域の集まりへご依頼を受けて『出前講座』を行います。

出前講座のメニュー

- ①元気力向上について（介護予防）
- ②高齢者の介護や福祉について（制度や相談センターの機能等）
- ③高齢者の権利を守ること（成年後見制度、消費者・詐欺被害防止、虐待防止等）
- ④認知症サポーター養成講座 など

～若木おとしより相談センターから～

サンシティにある『地域福祉を考える会』のお招きで出前講座を始めて4年になります。今年度も4回開催させていただきました。

この出前講座は、介護予防体操と講義、相談センターからのお知らせの3つから構成されています。介護予防体操は、転倒予防や尿漏れ予防に効果があるもので、職員の指導に合わせ、皆さん一緒に楽しみながら体を動かしています。

講義は1回目（5月）・2回目（7月）に「認知症とは？」、3回目（10月）「板橋区の見守り事業」、4回目（12月）は消費者センターと合同で「悪質な訪問販売」について行ないました。

回を重ねることに顔見知りになり、地域と相談センターのつながりが強くなってきているとともに、継続していくことの大切さを教えていただいています。

～加賀おとしより相談センターから～

2月に熊野町町会婦人部の依頼で、出前講座を行ないました。きっかけは、地域とのつながりを作るために、当センターが配布した出前講座のパンフレットをみていただき依頼がありました。

内容は介護予防と介護保険について講義させて頂きました。介護予防という聞きなれない言葉を経緯や定義、介護予防事業の内容と順を追って、いかに介護予防することが大切かと話を進めました。

65歳以上と思われる方が参加者の大半を占めていたためか、介護を受けるようにはなりたくないという気持ちは強いようで、真剣に聞き入っておりました。体が弱ったときは、どのようなところでどのように相談したらよいか不安があり、介護保険の申請から認定までの流れや、サービス内容や利用方法についても興味深く聞いていただきました。



福祉用具の上手な選び方 No.2 一杖（つえ）

足腰が弱くなった、歩く時のバランスが取りにくくなったなどの時に補助具として杖が用いられます。歩くことによって、骨や筋肉の衰えを防ぐことができ何より歩けるという自信が自立への意欲の向上につながります。自分に合った杖を使って、できるだけ歩く機会を多くしましょう。

杖の種類

杖は、握りと柄とゴム先から構成されています。杖には、形状によりいくつかの種類があります。

①T字杖は、一般的な杖です。②脚が複数（主に4点）によって構成されている多点杖は、T字杖では不安定な方が使用します。③ロフストランド杖は、T字杖をつく力が不十分な方が使用します。歩行能力や使用する状況にあわせて選びましょう。



T字杖



多点杖



ロフストランド杖

杖を選ぶ際のポイント

(1) 握りの太さ

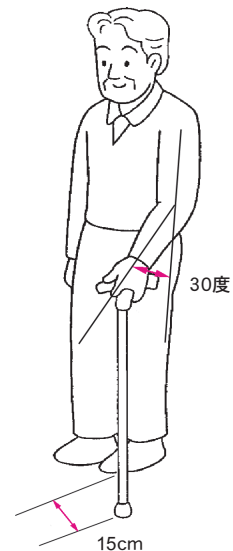
杖の中で一番大事なものは握りです。手の大きさは、人によって異なるので力を入れやすい適当な太さのものを選ぶことが必要です。握ったときに、親指と人差し指が第一関節あたりで重なるものが力を入れやすく握りやすい太さです。

(2) 杖の高さ

杖は、十分に体重を支持しバランスを調整しなければならないので支える側の腕に力が入りやすい長さでなければなりません。次のいずれかを参考に、自分にあった長さを決めましょう。

- ①足外側 15cmの位置から、肘を30度曲げた手の平までの距離。
- ②床面から足の付け根までの距離。
- ③床面から自然にまっすぐ降ろした手首までの距離。

杖の長さの決め方



※おとしより保健福祉センターでは杖の展示・相談を行っています。お気軽にお問い合わせください。

◆「よりそいの輪」では、紙面充実のため、皆様からのご意見・ご感想を受け付けています。おとしより保健福祉センター（〒174-0063 板橋区前野町4-16-1：電話5970-1111）までお気軽にご連絡ください。ご希望の方に「よりそいの輪」を郵送（実費負担あり）でお送りしています。詳しくは、おとしより保健福祉センター管理係（電話：5970-1114）までお問い合わせください。

再生紙を使用しています。