



## ニュース 8/28 (土) 「令和3年度第1回多職種研修」を開催

なのはな苑地域包括支援センターでは、地域の高齢者が「出来る限り住み慣れた地域でその人らしく暮らし続けるため」の地域（地域包括ケアシステム）づくりを支援しています。今年度も、その取組の一つとして高齢者の健康増進や介護予防支援の更なる充実を目的として、福岡・岡崎学区の医療、介護、福祉の専門職が集まり、意見交流を行う研修を行いました。

今年は、コロナ禍で開催前日から緊急事態宣言発令のため、オンライン ZOOM での意見交流となりましたが、医師、歯科医師、薬剤師、看護師、理学療法士、社会福祉士、介護支援専門員、福祉用具専門相談員など専門職の方々と当包括の職員、総勢 22 名が参加。

要支援状態で、疾患のある方々を想定し、自立支援のための健康管理と、体力維持のための支援方法について事例を検討しました。各々が専門職ゆえに出てくる疑問や意見と、画面越しでも真剣に耳を傾ける全参加者の姿。最後に、岩瀬医院岩瀬先生から、他専門職と情報共有できる機会を継続し、連携して地域の高齢者支援に役立てたいという言葉に全員が深く頷いている姿がありました。

当包括では、今後も地域住民を中心に、縦割りではなく、横のつながりを大切に、地域全体の支援体制を深め、輪を広げていく。そんな取組みを「なのさぼ」で随時、報告していきます！



### 消費者被害から身を守る🔑

福岡・岡崎学区でも家族構成やクレジット情報を聞き出そうとする不審な電話や、業者が家に来て「訪問販売」「送り付け商法」などが後を絶ちません。トラブルにあわないため、トラブルの事例や防止策を、家族や地域で声をかけあい、消費者被害から身を守りましょう。

#### 🔑 はっきりと断る 個人情報を教えない

銀行口座やクレジット番号、暗証番号を教えない。「結構です、いいです」ではダメ。「お断りします、いりません」と明確に。

#### 🔑 電話対応

迷惑業者撃退用の電話装置を取り付けたり、ナンバーディスプレイや留守番電話を活用。営業電話は内容を聞かずに「断ります」と受話器を置くことも大切。玄関ドアも簡単に開けない

#### 🔑 即答しない 迷ったら相談を

電話や訪問での営業やお金にかかる話には一旦家族に相談を。相談窓口を活用することも詐欺被害予防に。

相談窓口例：岡崎市消費生活センター(23-6459) なのはな苑地域包括支援センター (57-8087)

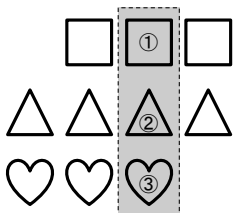


### なぞなぞ 脳トレ

こたえ

裏面

① ○○○  
これは何でしょう



② ○○  
○○に入る言葉は？

- + ない = 売買
- + す = 泥棒
- + かん = からっぽ
- + た = 東北

③ ○○



人生100年時代。多様な誰もが自分らしく、ゆるやかな繋がりや支えあいの中で、住み慣れた地域で暮らし続けられる。そんな地域づくりのために。当センターは高齢者の医療や介護・生活に関する困りごと相談以外に、高齢者も出来る限り自分らしく暮らし続けられる地域づくりのお手伝いも行っています。

今回は、地域の高齢者が行っている自助（自身の備えや健康維持など）や互助（ボランティア活動や近所の支えあいなど）についての意識や現状をまず知ることから始めようという目的のもと、地域の総代会や民生委員、福祉委員の皆様へ提案、ご協力いただき、生活に関する困りごとのアンケート調査を行いました。福岡・岡崎学区の概ね65歳以上の高齢者を対象に無作為に実施。皆さん快く、そして真剣に答えてくれました。アンケートの結果はなのさぽ12月号に掲載予定です。是非ご覧ください！



### いつでもできる・すぐやれる モグザえもん体操やろまい

お口の機能（話す・食べる（噛む）・飲み込む）が低下すると、認知機能や糖尿病などに影響すると医学的なデータをもとにメディアで聞く機会も多いのでは？コロナ禍でも、おうちで簡単にできる健口体操。それが岡崎市で推奨する「モグザえもん体操」その一部をご紹介します。



#### 舌の出し入れ 5回

舌をグイッと突き出して、喉の奥までギュッと戻します。



#### 頬ふくらまし 10回

頬をプクッとふくらませて、シュッとへこませます。



#### 舌で歯ぐきの周りをなぞる 左回り・右回り 各10回

舌を唇と歯茎の間に入れます。グルーッと歯茎の周りをなぞる。

### 教えて「ほうかつ」さん！

自助・互助・共助・公助をシリーズでお伝えします。

#### 今回のテーマは「自助」

自助とは、「自分（家族も含む）の身の安全を守るための日頃からの備えや災害時の行動のこと。」具体的には…

- ◆ 災害時の備蓄、避難の想定  
「避難所に行けば何とかなる」などの過信は禁物
- ◆ 近所の住民と助け合える関係づくり  
「遠くの親類よりも近くの他人」日頃から良好な関係を
- ◆ 適切な運動習慣、生活習慣の心がけ  
医療・介護に頼らなくて済む元気な身体が一番！
- ◆ かかりつけ医やかかりつけ歯科医をもつ  
かかりつけ(歯科)医を持つ事が健康と健口の秘訣
- ◆ 任意の各種医療保険、個人年金などの加入  
いざという時に困らない資産準備も日頃の備え  
などなど

全ての自助を備えることは難しいですが、ご自身でできる自助について考える事から始めませんか？包括では、ご相談にのることも可能です。お気軽にご相談ください。

次回のテーマは「互助」

### お知らせ

【認知症サポーター養成講座】参加無料！ 事前予約：☎0564-57-8087

日時：11月18日（木）10：00～11：30

場所：岡崎学区市民ホーム 2階会議室（注意！福岡学区市民ホームではありません）

講師：なのはな苑地域包括支援センター 主任介護支援専門員 和田佳代

#### 【福岡学区 いきいきクラブ】

11月2日（火）B班 岡崎市民病院の役割と  
かかりつけ医について

12月7日（火）A班 交通安全教室

#### 【岡崎学区 いきいきクラブ】

11月17日（水）みんなで歌おう

12月15日（水）手作りおやつを  
楽しく食べよう

※コロナ禍のため、予定が変更する場合があります。活動状況は適宜ご確認下さい。

### なぞなぞ脳トレ答え

- ① 踵(かかと)
- ② あき
- ③ しか(「せん」を抜いて)

#### つぶやき

雑草との戦いもそろそろ幕を閉じ、待ちに待ったDIY作業のしやすい季節の到来です。今年は、自分たちで作ったウッドデッキのリメイクの計画。オリーブの木も大きく育ちオリーブの周りに床板を張り木陰のあるウッドデッキにする予定。理想は高く素敵な庭を想像しながらタオルを頭に巻いて汗をダラダラかいて頑張ろう！（森光）

掲載内容に関するお問い合わせは、0564-57-8087 までどうぞ！