

橿原市地域包括支援センターランチ
かしはら街の介護相談室

かなはし苑

◎これまでの街の介護相談室業務に加え、コミュニティソーシャルワークによる地域の問題解決への支援機能を強化！ 地域で暮らす皆様のお声を聴きながら様々な事案に対応してまいります。



○介護のこと、地域のこと、どうすればいい？・困った？
・こんな事は出来ない？・こんな教室を開催して！
そんな時は、お気軽に声をかけてくださいね！



かしはら街の介護相談室
橿原市雲梯町28番地（かなはし苑在宅介護支援事業所内）

TEL : 0744-26-2620

キーワードは「フレイル」と「MCI」の予防

● フレイル＝虚弱

※最近高齢者の生活の中で注目されている言葉

「Frailty（虚弱）」の日本語訳（日本老年医学会2014年提唱）

健康と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる要介護の**一歩手前**の状態を指しますが、適切な治療や予防を行うことで要介護状態に進まずにすむ可能性があります。



新聞棒体操

～自宅で簡単 新聞棒で体ほぐし～

新聞棒を使い、全身の柔軟性・バランス・筋力などを強化

開催できる教室の例、サロンや老人会などにご活用ください

認知症予防に向けた運動！

コグニサイズ



有酸素運動と頭の体操を組み合わせた新しい認知症予防体操！

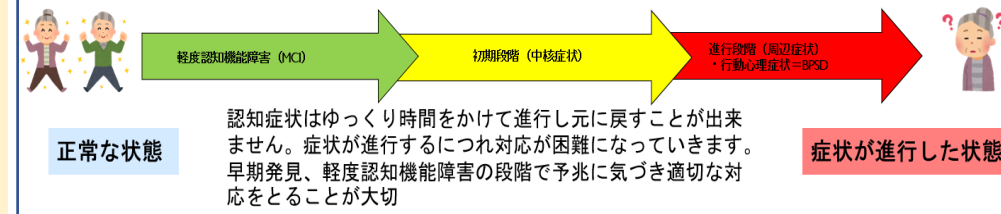
● MCI＝軽度認知機能障害 (Mild Cognitive Impairment)

※認知症の**一歩手前**、認知症ではないが日常生活に支障のない状態程度の脳の機能低下が見られ「あれ？おかしいな？」とちょっとした違和感や、これまでと違う感じはするが、一見普通なので見落とされがちな

「ほんの些細な機能低下」

例：こんな事はありませんか？

- 小銭の計算が面倒くさい、お釣りをもらおう！が増えた
- 新聞を読まなくなった／ニュースに興味がない
- 調理や掃除等、今まで出来た事が行い難くなった／時間かかる
- 趣味が楽しめなくなった



◎他にも色々な事ができますよ！



町内会や老人会、ご近所の集まり等、無料でお伺いします



◎興味のある事がございましたらお気軽にご相談ください

かしはら街の介護相談室 かなはし苑（教室開催の依頼は 辻井まで）

あなた個人に起こる問題の支援 (介護など)



介護のや生活のことで悩んで...

入院 老々介護
介護 引きこもり
消費者問題 詐欺など

気になることは遠慮なく相談してください！
必要な支援につなげられるかも！
一緒に考えましょう！（秘密は厳守します）



《私たちは皆さんの声を受けてこの様な活動をしています》

地域で考える必要がある問題への支援



地域のことは自分たちで何とかしたいけど、どうしていいか...

ゴミ問題 自治会
地域のつながり
防犯 買い物難民

地域の主役は皆さんです！一緒に地域の強みや問題など話し合いませんか？
皆で問題を共有をして考えましょう！



独居、高齢世帯の相談・見守り

地域に気になる人がいる、心配です...



私たちも一緒に活動しますので、見守りや地域で一緒に支えられる仕組みを一緒に考えませんか？

ゴミ屋敷 新聞溜まったまま 最近見かけない 虐待？ 認知症？ 独居・高齢世帯



～人とつながり・地域とつながる～

地域の居場所づくりのお手伝い

老人会やサロンなど、地域の活動が難しくなってきた...
新しく立ち上げたいけど...

閉じこもり 体力の低下 認知症 人のつながり 地域活動の低下

地域の居場所づくりや継続の支援を一緒に行えます！地域の活動を止めない！を目指しましょう



各専門職のネットワークと地域をつなぐ

食事に気を付けないと... 誰に相談すればいいの？他にも聞きたいことがあって...



色々な専門職と多職種ネットワークを作っています、例えば食事なら栄養士さん等、必要な専門職とつなげることができます

何を聞けるの？ 食事が不安 専門職って？ 腰の痛みが...

地域の防災 (高齢者)

災害など発生したらどうしたらいい？

防災は高齢者だけではなく、様々な年代の方に共通した問題です、皆で一緒に地域の防災を考えませんか？



風水害 地震 防災訓練 避難所ってどこ？ 危険な場所 高齢者の避難 避難できる？

皆認知症が気になってる 健康に過ごす 認知症予防など 様々な教室の開催

色んな事を知りたい・学びたい！

皆さんの興味があることは何ですか？
認知症予防？ 健康？ 栄養？ 色々な教室を開催できますので教えてください！



この様な活動を通じ地域の皆様と一緒に "お話し"・"考え" ながら住みよい地域づくりのお手伝い、皆様に活用いただける地域資源のひとつになれる事を目指しています。