



発行; 地域包括支援センター西新井本町



＝第75号＝

はちみつ便り



〒123-0845 足立区西新井本町2-23-1 TEL03-3856-6511

2020年4月から

『実態把握』が始まります!!



包括職員が皆さんのお宅へ訪問していきます!!



日本は現在、諸外国でも類を見ないほどの超高齢社会を迎えています。団塊の世代が75歳以上となる2025年には総人口の約30%が65歳以上となり、さらに高齢者の5人に1人に何らかの認知症の症状がみられると予測されています。

日本人の平均寿命は男性で81.25歳、女性で87.32歳と世界でも上位の長寿国となっていますが、足立区は東京23区中で2番目に高齢化率が高くなっています。

足立区が目指す2025年度の姿とは？

「地域全体で、見守り、寄り添いながらゆるやかなつながりを保ち、今後の生活を送るにあたって必要な情報が容易に得られ、要介護状態になっても自分が望むサービスや住まいを自己決定できる」まちを目指しています。介護が必要になる前から、また介護が必要になった後も、それぞれの状態に応じた適切な支援・対応をできるように、地域包括支援センターとして少しでも早い段階から接し、『実態把握』として、地域にお住いの高齢者様へ訪問しお会いして、対応と情報収集を行うことが必要になってきています。

『実態把握』対象者は？

足立区に住民票のある要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の方で、介護予防や孤立防止の観点から区が必要だと判断した方。

実態把握の結果、介護予防事業等をご案内します

- 見守り支援が必要な方、医療・介護が必要な方のご相談など、包括職員が状態にあった必要な支援を行います。
- お元気な方



それぞれに合った通いの場の提供や、介護予防教室などの通いの場の案内や介護予防自主化プログラムのリーダー養成、他に就労や活躍の場をご案内します。

※訪問時ご不在のご家庭にはポストに不在連絡票表を投函することがあります。

※包括支援センターの職員は身分証明書を携行しています。包括支援センターをかたる不審な訪問にはご注意ください。



ホウカツって何してるの？



地域包括支援センター（愛称；ホウカツ）は、区内 25 箇所に設置されている高齢者の公的な相談窓口です。

高齢者支援というと真っ先に思い浮かぶのは介護保険のことかもしれませんが、ホウカツでは介護保険に関するご相談の他にも、介護予防に関することや孤立防止の取り組み、安心して暮らし続けられる地域づくり、高齢者虐待の対応等、様々なご相談に対応しています。

「困っているけど、どこに相談したらいいかわからない」そんな時は、まずホウカツへご相談ください。

お問い合わせ、ご相談は、

地域包括支援センター西新井本町

☎3856-6511

足立区西新井本町 2-23-1

介護老人保健施設レーベンハウス 1 階

月～土曜日（祝日・年末年始を除く）

9:00～17:00



高齢者の口腔ケアは、なぜ大事？



Q. 口の中が不衛生になるとどうなるのでしょうか？

A. 口の中に細菌が入り込んでしまった際に、インフルエンザにかかったり風邪をひきやすくなります。また、誤嚥性肺炎を引き起こしやすくなります。

☆歯磨きの仕方

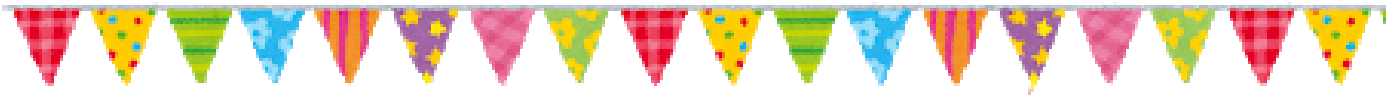
口の隅々までブラシが届き、また口腔内を傷つけないよう、

「毛先が小さめ、毛がやわらかい」歯ブラシの使用をオススメします。

☆入れ歯の洗い方のポイント

- 毎食後に洗うのが理想。
せめて就寝前に1回は洗いましょう。
- 普通の歯ブラシではなく、入れ歯専用のブラシを使いましょう。
- ポリデント等の洗浄剤を使用している場合、ブラシ洗浄はしっかりと行いましょう。





1		2	3			4	
5					6		
		7					
		A		B			
10	11				12		
13				14			D
15			16		17		18
	19	20		21			
			C				
22						23	

クロスワードパズル

地域包括支援センター

西新井本町

答えは、

A	B	C	D
---	---	---	---

【タテの鍵】

- 1 昨日の前の日
- 3 ボラの卵で作られる珍味
- 4 西新井本町にあるふれあいサロンは
ファイブ〇〇〇〇〇〇、Kカフェ、
男の井戸端会議、わいわいサロンの
4箇所です
- 7 「わずか」を言い換えると？
- 11 春の始まりを意味する節気
- 12 細かな雨
- 16 足が10本の軟体生物
- 18 1日1個の〇〇〇は医者知らず
- 20 国語算数〇〇社会
- 21 喉に詰まらせないように気をつけ
ましょう

【ヨコの鍵】

- 2 パーク de 筋トレやっています。
広くて綺麗な西新井〇〇〇公園
- 4 〇〇も積もれば山となる
- 5 転ばぬ先の？
- 6 物事を相手によりイメージしやすく伝える
ための例え
- 7 万歩計で測るのは？
- 10 西新井栄町にあるふれあいサロン
- 12 首が長〜い動物
- 13 自分の生まれた家
- 14 介護保険の基本的な考え方、「〇〇支援」
- 15 日本で最も短い市は「三重県〇〇」
- 17 栄養補助として飲みます〇〇〇メント
- 19 都民の鳥。モノレールもあります
- 22 五七五七七で詠む
- 23 白と黒の石で陣地を争うゲーム

※サロンの紹介とクロスワードの答えは最終ページにあります。



募集中!



地域包括支援センター西新井本町では、絆のあんしんネットワークのあんしん協力員を募集しています。あんしん協力員に登録いただくと、地域から孤立されている高齢者の見守りや、気になる高齢者を発見しホウカツへつなぐ等の、地域のお助け隊として活動していただきます。

また、隔月毎に開催するホウカツの『絆のあんしん連絡会』への参加により、地域で起きていることの情報を共有したり、地域づくりに関する意見交換等を行います。何か特別なことをするわけではありません。普段の生活の中で少しだけ周囲に目を向けていただくこと、そしてホウカツへご相談いただくこと、それがあんしん協力員の活動です。ご興味のある方、少しでもご協力いただける方は是非、お問い合わせ・ご相談ください。



エリア内(西新井本町・西新井栄町) ふれあいサロンのご紹介



西新井本町

- ・しゃべり場 Kカフェ
毎月第2土曜日 13:30~16:00
- ・男の井戸端会議
毎月第3水曜日 14:00~16:00
- ・ファイブチューリップ
毎月第2土曜日 13:00~15:00
- ・まんてん工房 わいわいサロン
毎月第2土曜日 14:00~16:00



- ・栗の実
毎月第2火曜日 9:30~11:30



参加費は100円から500円です。開催場所や連絡先など、ご興味のある方はホウカツへご連絡ください。



4月より地域包括支援センターへ異動となりました、主任介護支援専門員の木村です。地域の皆様が住み慣れた地域で安心して過ごせるようお手伝いさせていただきます。よろしく申し上げます。
木村



よろしく
お願いします



この度、新しく支援センターの一員となりました、看護師の戸上(とがみ)です。地域の皆様の健康づくりに貢献できるよう努力してまいります。よろしく申し上げます。

戸上(とがみ)