

若葉台地域ケアプラザってなに？ 第1回

横浜市若葉台地域ケアプラザ

電話 923-8831

FAX 923-8835

このたび、『若葉台地区社協だより』に寄稿する機会をいただきましたので、ケアプラザの役割についてお話させていただきます。

地域ケアプラザは、誰もが住み慣れたまちで安心して暮らせる地域をつくるための拠点として、横浜市が独自に設置している公共の施設です。ご高齢の方、お子さん、子育て中の方、障害のある方をはじめ、地域にお住いのすべての方がご利用できます。平成11年（1999年）4月1日に開所し、今年20周年を迎えました。

若葉台地域ケアプラザには、地域包括支援センター、居宅介護支援事業、通所介護事業（デイサービス）、地域活動交流事業、生活支援体制整備事業の5つの部署があります。

今回は地域包括支援センターについて詳しくご説明します。

地域包括支援センター

横浜市から業務委託を受け事業を行っています

「高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるよう総合的な支援をする機関」として全国的に配置されました。地域の皆さんから相談を受けて介護・福祉・健康・医療など様々な面から総合的な支援・情報提供を行っています。

介護保険の申請を区役所まで行かなくても、地域包括支援センターで行うことができます。またご自宅に伺って申請手続きを行うこともできます。

社会福祉士
主任ケアマネジャー
保健師

各専門職が協力して
ご相談に対応します



悩み事の相談をお受けしています



病気の夫を一人で
どう介護したら
いいのかしら・・・。

自立して生活できるよう支援します



なるべく元気でいたい
けど、最近こもりがち。
何かできないかな。

みなさんの権利を守ります



最近、父がお金を管理
できていないみたい。
変な勧誘も多いし心配。

さまざまな方面から皆さんを支えます



母の退院が決まった。
お風呂場に手すり
が欲しいな・・・。

相談員が不在の場合もあるため、来所される場合は事前にご連絡ください。
電話でのご相談も可能です。どうぞお気軽にご連絡ください。

若葉台地域ケアプラザってなに？ 第2回

横浜市若葉台地域ケアプラザ

電話 923-8831

FAX 923-8835

今回は居宅介護支援事業について詳しくご説明します。

介護保険の申請をして要介護認定を受けた方は、地域ケアプラザ（地域包括支援センター）などに相談して居宅介護支援事業所・ケアマネジャー（介護支援専門員）を決めます。

ケアマネジャーは、要介護認定を受けた方が介護保険サービスなどを利用して、ご自宅でできるだけ自立した生活が送れるように、サービス計画書作成・サービス調整を行います。介護の困りごとやサービスの希望などを伺い、ご本人やご家族が安心して生活できるよう支援します。

若葉台地域ケアプラザ内にも居宅介護支援事業所があり、7名のケアマネジャーが業務にあたっています。



ケアマネジャー業務(居宅介護支援事業)の流れ

要介護認定を受けるには、介護保険の申請を行います。区役所まで行かなくても地域ケアプラザ（地域包括支援センター）で行うことができます。

要介護認定を受け、サービスを利用する場合は居宅介護支援事業所・ケアマネジャーを決めます。

初回訪問

居宅介護支援事業所のケアマネジャーがご自宅を訪問し、ご本人・ご家族が困っていることは何か、どのような生活をしたいのかなど、お話を伺います。

困っていることは何ですか？



足が痛くて歩けない。転びやすい。布団から起き上がるのが大変。

定期訪問

最低でも月に1回はご自宅に訪問します。ご本人の状態の変化に応じて、柔軟にケアプランを見直し、対応いたします。

ケアプラン作成（居宅サービス計画書）

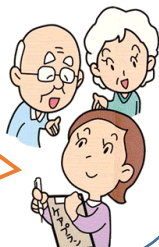
介護度や必要性をふまえ、どんなサービスをどのくらい利用したらいいか考え、ケアプランを作成します。
《サービス例》
ヘルパー、デイサービス、福祉用具 など



サービス開始

サービスが始まったら、ケアプランどおりに行われているか、そのサービスが適切かなど相談しながら調整していきます。

サービスに不満はありませんか？何かお困りのことはありませんか？



サービス担当者会議

サービス事業所との連絡・調整を行ったうえで、ご本人、ご家族、ケアマネジャー、各サービスの担当者が集まり、ケアプランについて話し合いを持ちます。

若葉台地域ケアプラザってなーに？ 第3回

横浜市若葉台地域ケアプラザ

電話 923-8831

FAX 923-8835

今回はデイサービス（通所介護事業）についてご説明します。

デイサービスは要介護認定を受けた方が利用できる日帰りの介護サービスです。ご自宅までの送迎、入浴、食事、機能訓練、レクリエーションなどを提供します。ご利用にあたっては、担当ケアマネジャーにご相談いただくか、直接お問い合わせください。事前のご見学もお勧めしています。

* 若葉台地域ケアプラザ デイサービスの一日 *

(8:40~9:50) お迎え



9:15~ 健康チェック

(血圧・体温測定)

浴室

朝のご挨拶

入浴

手作業・体操

大浴槽でゆったりお風呂



傾聴・囲碁・将棋などのボランティアの方が毎日2~4名活動しています。

レクリエーション

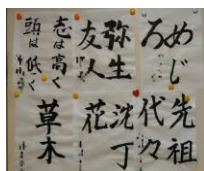
11:15~ 歌・嚥下（飲み込み）体操

音楽・運動・脳トレなど様々なレクリエーションがあります。また、ボランティアによる演奏や書道・折り紙教室などもあります。

音楽
レク



書道作品



← フラワー
アレンジメント

12:15~ 昼食

コーヒータイム・休息

13:15~ 個別機能訓練

14:15~ レクリエーション

15:15~ おやつ

16:15~ 終わりのご挨拶

(順次) お送り

個別機能訓練

- 転倒予防体操
 - 上肢筋力体操
 - 脳トレプログラム
 - 手指機能向上プログラム
- ご利用者に合わせたプログラムを提供します。



※利用料金は介護保険負担割合（1~3割）によります。また昼食代1回720円、レクリエーションのプログラム内容により実費をご負担いただきます。詳しくはお問い合わせください。

若葉台地域ケアプラザってなーに？ 第4回

横浜市若葉台地域ケアプラザ

電話 923-8831

FAX 923-8835

ケアプラザは介護保険に関する業務だけではなく、様々な世代の方を対象とした講座を開催しています。今回は、**介護予防・健康づくり**を目的とした**講座**を紹介します。

それぞれの講座で申込方法や開催期間が異なります。詳しくはお問い合わせください。

歌声広場

童謡や唱歌、懐かしいあの頃の流行歌を講師と一緒に楽しく歌いましょう！

日 時：毎月第4金曜日 13:30～15:30

参加費：150円（お茶付き）

※事前申込は不要。どなたでも参加できます。



ゆっくりノルディック

ノルディックウォーキング初心者向けの講座です。歩く速さに不安のある方でも安心して参加できます。

日 時：毎月第1金曜日 14:00～15:20

対 象：概ね65歳以上の方

参加費：無料 定員 15名

※事前申し込みが必要です。

詳細はお問い合わせください。

※ノルディックポールの貸出あり。

GOGO健康講座！ ～2019～

ロコモ予防体操を中心に、コグニサイズ講座・口腔ケア講座・栄養講座を組み込んだ連続開催の講座です。この講座を通して仲間とともに健康維持を図りませんか。

日 時：毎月第2火曜日 10:30～11:30

対 象：若葉台地区在住の65歳以上の方

参加費：無料

※1月で開催終了となります。

今後の開催については、お問い合わせください。



男性のためのGOGO健康講座

「GOGO健康講座! ～2019～」と同じ内容で男性のみが参加できます。健康づくり・仲間づくりをしませんか。

日 時：毎月第3火曜日 15:00～16:00

対 象：若葉台地区在住の65歳以上の男性

参加費：無料

※ 詳細はお問い合わせください。



この他にも、様々な講座を開催しています。講座のご案内は「ケアプラザだより」（4・7・10・1月発行）、「事業のお知らせ」（毎月発行）に掲載しています。また棟下の掲示板や「みんなの若葉台」「わかば通信」に掲載される場合もありますので、ぜひご覧ください。

ケアプラザでは介護等の相談を受け、必要なサービスや制度、関係機関の紹介や情報提供を行います。最近では認知症に関する問い合わせ・相談が増えています。

今回はケアプラザで行っている認知症の取り組みについて紹介します。

認知症とは・・・

認知症は誰もがなりうる脳の病気です。年齢が高くなるほど発症する可能性が高くなります。65歳以上からは発症率が上がり、85歳以上では4人に1人が発症すると言われています。

近年では65歳未満の若い人が発症する若年（性）認知症も見られるようになってきています。

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、支援する応援者です。

一人でも多くの方に、認知症の人や家族を支える担い手になってもらえればと思います。ぜひご参加ください。

日時：4月11日（土）10:00～11:30

内容：認知症の理解・支援の方法と接し方

講師：地域包括支援センター職員

参加費：無料 定員：30名

対象：18歳以上で若葉台地区在住の方

申込：3月11日（水）10:00から

電話または来館にて受付

★受講修了者には認知症サポーターであることを示すオレンジリングを差し上げます。



介護者のつどい

介護について、一人で抱え込んでいませんか？悩んでいること、困っていることなど、なんでもお話ができます。お茶を飲みながら、リラックスした時間を過ごしましょう。

誰でもお気軽にご参加いただけます。

お一人でも、ご友人と一緒にでもぜひご参加ください。

日時：3月14日（土）13:30～15:00

内容：茶話会

対象：介護をされている方、介護経験がある方、介護に関心がある方

参加費：無料

※申し込み不要です。

※今後の予定はお問い合わせください。



けあぶらカフェ いこい

日時：原則第2日曜日 13:30～15:30

参加費：100円

★お茶とお菓子を召し上がりながら、ご自由にお過ごしいただけます。



★当日の運営はボランティアが行っています。一緒に活動して下さる方を募集しています。ご興味のある方はぜひ一度カフェへお越しください。



★お問合せはケアプラザまで。

～・・・～

「けあぶらカフェいこい」とは・・・

厚生労働省の『認知症施策推進総合戦略（新オレンジプラン）』の中で、普及が進められている「認知症カフェ」です。認知症の方とその家族、地域住民等の誰もが参加でき、集える場です。全国各地で取り組みが行われています。

カフェの名称には、「ケアプラザで開催していることがわかる」「みんなが楽しく集まれる場所」という意味が込められています。

講座の開催以外にも、かがやきクラブ等に訪問し、オレオレ詐欺や悪質商法等の情報提供を行います。また、お金の管理や契約に不安がある場合の相談にも対応します。

詳しくは、ケアプラザ地域包括支援センターまでお問い合わせください。

担当者不在の場合もありますので、お手数ですが、来所の際は事前の電話連絡をお願いします。

若葉台地区は2019年9月に高齢化率が50%を超えました。年々、認知症や物忘れについての相談が増えています。それに伴い、自分に必要な福祉サービスをはじめとする様々な契約について判断したり、金銭管理や財産管理に不安を持つ方も増えているように感じます。

今回はこうした方が、住み慣れた地域で安心して暮らしていくために利用できる仕組みについて紹介します。

～ 成年後見制度について ～

「認知症（判断能力が不十分）になったら誰が代わりに

色々決めてくれるのだろうか？」

「私のお金（財産）は誰が管理してくれるのだろうか？」

「もし必要のないリフォームで預金をだまし取られたら？」

「一人暮らしで相談できる人が身近にいない」

など、心配になったことはありませんか。



このような方を法律面や生活面で保護し支援するのが『成年後見制度』です。

具体的には、介護保険利用の契約や施設の入退所手続き・財産管理を代行する、一人暮らしの高齢者が高額な商品を買わされたなどの悪徳商法被害から守ってくれます。

この制度には、認知症になってから対象となる『法定後見制度』と判断能力のあるうちに準備をしておく『任意後見制度』の二つの方法があります。

成年後見制度以外にも判断能力はあるが「身体が不自由で金融機関に行けない」「金銭管理に不安がある」という方は旭区社会福祉協議会の“あんしんセンター”の支援が受けられます。

詳しくは、若葉台地域ケアプラザ地域包括支援センターまでお問い合わせください。

～ 消費者トラブルに巻き込まれないために ～

高齢になると、悪質商法などの被害に巻き込まれやすい、被害にあったという認識が薄いという傾向があります。「私は大丈夫」と思わず、普段から家族や地域で話題にして対処しましょう。

電話でお金に係る話が出た時は「詐欺」を疑いましょう。

他人にお金を渡さないでください。

公的・金融機関を名乗る者が来たら、身分証等で確認しましょう。

「あさひ安心・安全かわら版 2020.03.30 より抜粋」



若葉台地域ケアプラザでは、悪質商法による消費者被害や契約トラブルについての普及啓発を図るため、かがやきクラブをはじめとする地域活動に訪問し出前講座を行います。お気軽にお問い合わせください。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、様々なことに気を付けながらお過ごしのことと思います。これからの季節、気温・湿度上昇による熱中症や外出自粛による運動不足の影響などの心配があります。今回は、「熱中症」と自宅でできる「運動」について紹介します。

～ 熱中症に注意しましょう ～

最高気温が25℃を超える日も多くなってきました。急に暑くなった日や久しぶりに暑い環境で活動する時には、熱中症に注意が必要です。

マスク着用時は体内に熱がこもりやすくなり、マスク内の湿度が上がることで、のどの渇きに気づきにくくなる傾向があります。また、外出自粛による運動不足から、例年に比べ熱中症リスクが高まっています。以下のことに気を付けて過ごしましょう。

【暑さを避ける】

- 涼しい服装をし、外出時には日傘・帽子を利用しましょう。
- 日陰を利用し、こまめに休憩しましょう。日中の外出はできるだけ控えましょう。
- 扇風機やエアコンで室温を調整しましょう。



【こまめに水分を補給する】

- 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう。
- 大量に汗をかく状況では、経口補水液など塩分も補給しましょう。



こんな症状の時は熱中症を疑いましょう。

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

熱中症が疑われる人を見かけたら・・・

- 涼しい場所へ避難し、服をゆるめ、体を冷やす。特に首の回り、脇の下、足の付け根。
- 水分・塩分、経口補水液などを補給する。

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

コロナウイルス予防は 睡眠・食事・そして・・・ 運動！

ケアプラザの体操講座参加者向けに作成した「ウイルスを寄せ付けない免疫力を養う体操」の一部です。若葉台地域ケアプラザホームページ (www.wakabacp.server-shared.com/) に掲載していますので、ご興味のある方はぜひご覧ください。

肩回し

- 前まわし5回
- 後ろまわし5回
- ゆっくり大きく



足首まわし

- かかとをついて
- つま先で大きく円をかくように
- 外まわし内まわしそれぞれ5回
- 片足ずつ両方



緊急事態宣言解除後、少しずつ日常が戻りつつあります。外出自粛の影響か運動不足の人も多いようです。運動だけでなく、食事やお口の健康も見直してみませんか。

ケアプラザでは、ロコモ予防をはじめとする介護予防に関する情報提供を行っています。詳しくはお問い合わせください。

～ ロコモ予防大作戦 ～

「ロコモ」という言葉をご存知ですか？「ロコモ」とは「ロコモティブシンドローム」の略称です。加齢に伴う筋力低下や骨・関節の疾患などの運動器の障害が起こり、「立つ、座る、歩く」などの移動能力が低下する状態のことをいいます。

「ロコチェック」で自分の状態を確認しましょう！

- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 家のやや重い仕事が困難である（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）
- 片脚立ちで靴下がはけない
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である（1リットルの牛乳パック2個程度）
- 15分くらい続けて歩けない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない



※一つでも当てはまれば運動器が衰えているサイン。ロコモの心配があります。

（腰や関節の痛みがある場合は主治医に相談しましょう。）

「運動」「食事」「健口」でロコモ予防！

運動

歩き続けられる体づくりをしましょう！

高齢になっても、運動を続けることで、いくつになっても筋肉は増えると言われています。

- 歩数計を付けてウォーキング等、1日30分を目安に続けましょう
- 歩くための筋力やバランス等の向上のため、ロコモ予防トレーニング「ハマトレ」等の体操を始めましょう ※「ハマトレ」は横浜市のホームページで見ることができます

食事

骨粗しょう症予防や筋肉を減らさない食事をしましょう！

年齢と共にあっさりとした食事を好むようになり、タンパク質の摂取が少なくなりがちです。タンパク質は筋肉、内臓や血液を作る栄養素です。不足すると低栄養になり、痩せや疲労につながり、様々な病気を引き起こしやすくなります。

- 1日3回、主菜（肉・魚・大豆製品等）と副菜（野菜）をとりましょう
- 水分は十分にとりましょう（心臓や腎臓等の疾患のある方は主治医と相談してください）

健口

お口の働きを維持しましょう！（口腔ケア）

奥歯のかみ合わせは、食べ物を噛み砕くだけでなく、体のバランスをとる役割も果たしています。

- よく噛んで食べる習慣をつけましょう
- 歯みがきや口の体操を続けましょう
- 入れ歯の手入れや調整など、定期的な受診をしましょう

若葉台地域ケアプラザってなーに？ 第9回

横浜市若葉台地域ケアプラザ

電話 923-8831

FAX 923-8835

認知症を
みんなで支える街 あさひ



このマークをご存知ですか？

これは旭区の認知症に関する取組のシンボルマークです。
名前は「ほっとちゃん」。
旭区の花「朝顔」がもとになっています。

～ 「徘徊SOSネットワークシステム」について ～

旭区には、認知症により徘徊されている方を区全体で見守り、できるだけ早く保護し、ご家族のもとへ安全にお返しする「徘徊SOSネットワークシステム」があります。

事前に特徴や写真、連絡先などを登録しておく、ご本人がいなくなった場合、登録情報をもとに発見協力機関（バス、鉄道、タクシー会社、郵便局など）にFAXを送り、日常業務の中での発見協力を依頼することができます。また、あさひ安全・安心かわら版で配信します。

日常生活の中で徘徊している方を発見したり、連絡を受けた場合は、警察や旭区役所、ケアプラザへ、また、ご家族がわかる場合はご家族にご連絡をお願いします。（具体的な搜索活動を依頼するものではありません）

若葉台にも「ほっとちゃん」のステッカーが貼られている場所があります。発見協力機関（旭区内を走っているバス、鉄道、タクシー会社など）・協賛店（旭区内の商店等）として登録し、日常業務の中で徘徊している方を見かけた際の声かけや警察、関係機関への連絡など、ご協力いただいています。

※ 旭区では新しく発見協力機関、協賛店になっていただける事業所を随時、募集しています。

【「認知症SOSネットワークシステム」に関するお問い合わせ】

旭区役所 高齢・障害支援課 ☎ 045-954-6191

横浜市若葉台地域ケアプラザ 地域包括支援センター ☎ 045-923-8831

誰もが地域で安心して暮らせるまちづくりのための「きらっとあさひプラン（旭区地域福祉保健計画）」、現在、第4期計画（令和3年度～7年度）を作成中です。
このたび、素案（地区別計画を除く）について区民の皆さまからのご意見を募集します！

募集期間 令和2年11月11日（水）～12月15日（火）（郵送の場合は当日消印有効）

冊子配布・閲覧場所 旭区役所（福祉保健課）・旭区社会福祉協議会・旭区内地域ケアプラザの窓口 及び 旭区役所ホームページ ほか

※ 意見提出方法等、その他詳細は、旭区役所ホームページをご確認いただくか、

【問合せ先】までお問い合わせください。

皆さまからのご意見お待ちしております！

【問合せ先】旭区役所福祉保健課

TEL 045-954-6143 FAX 045-953-7713

旭区地域福祉保健計画

検索



ケアプラザも
「地域福祉保健計画」の推進を
支援しています！

前回、「ケアプラザは地域福祉保健計画の推進を支援しています」という記事を掲載しました。今回は、改めて「旭区地域福祉保健計画（きらっとあさひプラン）」とは何かをお伝えしたいと思います。

若葉台地区では「地区別計画」を若葉台地区社会福祉協議会が中心となって推進しており、旭区役所・旭区社会福祉協議会・若葉台地域ケアプラザが計画推進を支援しています。

★ 旭区地域福祉保健計画（きらっとあさひプラン）とは？ ★

旭区に住むすべての方が地域で支え合い安心して自分らしく暮らせるようにするための計画です。住民・事業者・公的機関（旭区役所・旭区社会福祉協議会、地域ケアプラザ等）が協働し、身近な地域の支え合いの仕組みづくりを進め、地域の福祉保健課題を解決するために策定・推進しています。

旭区内19地区連合ごとに地域の特性や課題に合わせて策定する「地区別計画」と、地区別計画推進の支援や、地域では課題解決や十分な取組が難しいテーマ等について旭区全域を対象として取り組む「区全域計画」とで構成されています。旭区地域福祉保健計画の基本理念や目指す姿を「区全域計画」と「地区別計画」とで共有し、それぞれの役割を果たしながら連動することで、旭区全体としての取組を進めていきます。

「きらっとあさひプラン」は、旭区地域福祉保健計画の愛称です。

★ 第4期旭区地域福祉保健計画（きらっとあさひプラン）の方向性 ★ （計画期間：令和3年度～7年度）

基本理念 「地域で支え合い 安心して自分らしく暮らせるまち 旭区をつくろう」

目指す姿1 誰もが、ともに生きるまち

- 取組目標1 違いや多様性を認め合い、支え合える意識の醸成を進めます
- 取組目標2 子どもの頃から思いやりの心を育むとともに、地域の一員としてのつながりづくりを進めます
- 取組目標3 世代や分野を超えたつながりづくりを進め、受け手・支え手を区別することなく、自然な交流から生まれる対等な関係性を大切にします
- 取組目標4 誰もが人権をはじめとした権利を守られ、尊重されるべき存在であるという権利擁護の取組を進めます

目指す姿2 みんなが、声をかけあえるまち

- 取組目標1 より身近な地域での見守りや支え合い・つながりづくりの取組を一層進めます
- 取組目標2 みんなで話し合い、考えるプロセスを大切に、地域課題の解決に向けた取組を進めます
- 取組目標3 地域での見守り・支え合いの取組を多面的に支援します

目指す姿3 ひとりひとりが、自分らしくいられるまち

- 取組目標1 ひとりひとりの思いや力が大切にされ、自分のペースで参加できる場・機会を増やします
- 取組目標2 健康づくりをきっかけに、つながりが増え、支え合える地域づくりを進めます
- 取組目標3 地域活動を活発にするための人材づくりを進めます

【 旭区地域福祉保健計画（きらっとあさひプラン）に関するお問い合わせ 】

旭区役所 福祉保健課 事業企画担当 電話：045-954-6143 FAX：045-953-7713



今回は、介護保険サービス利用の流れについてご説明したいと思います。

高齢化の進展や核家族化の進行などにより介護が社会問題となる中で、高齢者の介護を社会全体で支え合う仕組みとして、介護保険制度が2000年4月に導入されました。40歳以上の国民全員が介護保険料を支払い、その保険料や税金をもとに介護が必要な人が1割（所得により2割もしくは3割）の自己負担で介護保険サービスを受けられます。

65歳になると「介護保険被保険者証」が交付されます。しかし、介護保険サービスは、この保険証を提示すれば受けられるものではありません。介護保険サービスの利用を検討する場合は、まず要介護認定を受けて「要介護」または「要支援」の判定をもらう必要があります。要介護認定の申請から介護保険サービス利用開始までの流れは次の通りです。

なお、介護保険に関するご相談は若葉台地域ケアプラザ地域包括支援センターで受け付けています。お気軽にご相談ください。

～ 介護保険サービスを利用するには？ ～

1. 申請をします

本人またはご家族などが区役所へ「要介護認定」の申請をします。

地域包括支援センター（地域ケアプラザ）、居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）でも代行して申請ができます。

※地域包括支援センター（地域ケアプラザ）で申請する場合は、事前にお電話でのご連絡をお願いします。相談日時の調整を行います。

※申請時には以下のものをご持参ください。

- ①介護保険被保険者証
- ②かかりつけ医の医療機関名、診療科、医師氏名が確認できるもの
- ③印鑑（本人自署の場合は不要）



2. 心身の状態を調査します(認定調査)

区役所や区役所から委託を受けた者が事前に連絡の上、自宅等に訪問し、本人・家族に身体状況の確認や聞き取り調査を行います。

3. どのくらい介護が必要か審査し、認定します

認定調査の結果や主治医意見書をもとに保健・医療・福祉の専門家で構成される介護認定審査会がどのくらい介護が必要かなどを審査・判定します。区は、介護認定審査会の審査・判定に基づき、要介護度の認定を行います。

4. 認定結果通知と介護保険証が届きます

届いたら通知書と保険証の内容を確認しましょう。

要介護状態区分（「要支援1・要支援2」「要介護1～5」「非該当」）、認定の有効期間など。

区分によって利用できるサービスや利用限度額などが異なります。

5. 介護保険サービスを利用します

介護保険サービスを利用するにはケアマネジャーが必要です。

まずは、地域包括支援センター（地域ケアプラザ）へご相談ください。

緊急事態宣言が3月21日で解除となりましたが、新型コロナウイルス感染症予防のため、外出をできるだけ控えている方も多いのではないのでしょうか。

若葉台地域ケアプラザでは高齢者、子育てや障がい児者等の福祉保健に関する相談を受けています。最近では転倒骨折による介護の相談、認知症に関する相談が増えています。

特に、転倒骨折は長い自粛期間中の運動量の減少・歩く機会の減少によるものではないかと思えます。運動量が減少すると、筋力が低下し、転倒の危険性が高くなります。転倒を予防するために生活を見直してみませんか。

～ こんな **危ない** 体験をしたことはありませんか？ ～

夜中、トイレに行こうと
暗い部屋を移動中に転んだ

ベランダの出入りで転んだ

電気コードにつまずいた

毛糸の靴下を履いていて滑った



ちょっとした段差につまずいた

段差がないのにつまずいた

床に敷いてあるマットに足をとられた

床に置いた洗濯物を踏んで転んだ

特に高齢者は骨粗しょう症等で骨がもろくなっており、転倒時に骨折しやすい傾向があります。一度骨折すると長期間の安静が必要で、寝たきりの原因になる可能性もあります。

～ 転びにくい環境づくり・骨折しにくい体づくりをしましょう！ ～

1. 家の中の危険を取り除きましょう

- ・部屋の整理整頓を心がけましょう。
電気コードや滑りやすいものが置かれていませんか。
部屋でよく通る場所には物を置かないようにしましょう。
- ・行動するときは部屋を明るくしましょう。
- ・靴下やスリッパは滑りにくいものを選びましょう。



2. 自分でできる運動を行いましょ



- ・人混みを避けて一人や少人数で散歩をしましょう。
自宅から一歩外へ出るだけでも気分転換になります。
- ・家の中で立ったり、歩いたりする時間を増やしましょう。
- ・ラジオ体操なども効果的です。
- ・運動をする際は、足に合った靴を選び、靴紐はしっかり結びましょう。

3. バランスの良い食事にとりましょ

- ・筋肉をつくるために、肉・魚・卵・乳製品などの動物性たんぱく質をしっかりとりましょう。
- ・骨を強くするために、乳製品・緑黄色野菜・大豆製品・魚介類を食べて、カルシウムをとりましょう。カルシウムと一緒にビタミンDやビタミンKをとると吸収がよくなります。



若葉台地域ケアプラザってなーに？ 第13回

横浜市若葉台地域ケアプラザ

電話 923-8831

FAX 923-8835

地域ケアプラザは、誰もが住み慣れたまちで健康で安心して暮らせる地域をつくるための拠点として、横浜市が中学校区程度に1か所設置している公の施設です。

地域ケアプラザの機能の一つが福祉保健に関する身近な相談窓口です。高齢者の相談窓口のイメージが強いと思いますが、高齢者だけでなく子育てや障がい児・者等の福祉保健に関する相談も総合的に受け、必要なサービスや関係機関につなぎます。また、区役所まで出向かなくても介護保険の申請や更新手続きができます。たとえば、こんな時・・・、地域ケアプラザにご相談ください。

たとえば、こんな時・・・

介護保険を申請したい

介護保険サービスを利用したい

体力の衰えが気になる

家族がいないので将来のことが心配だ

お金の管理に自信がなくなった

契約をしたが、内容に不安がある

ボランティア活動に興味がある

生活の中で困っていることがある

引っ越してきたばかりで地域のことがよくわからない

子育て情報を知りたい



お気軽にご相談ください

ご本人からだけでなく、家族や近隣に暮らす方々からのご相談も受けています。

担当者不在の場合もありますので、まずは電話でのご連絡をお願いいたします。

【連絡先】 横浜市若葉台地域ケアプラザ

☎ 045-923-8831 (代表) ☎ 045-923-8833 (相談用)

※来館される際は・・・

- ・ご自宅で検温し、体調不良の場合はご利用をお控えください
- ・マスクの着用をお願いします
- ・来館時の検温・手指の消毒にご協力ください



ホームページをリニューアルしました！

「横浜市若葉台地域ケアプラザ」のホームページをリニューアルしました。(wakabada-i-cp.com) 皆さまに親しまれるホームページになるよう運用してまいります。

ご意見などございましたら、ホームページのお問い合わせからご連絡いただくか、お電話にてお知らせください。

若葉台地域ケアプラザ



緊急事態宣言がようやく解除となりました。特に宣言発令中は、思うように外出できない日々が続く、「歩く距離が減った」「食欲があまりわからない」「(しゃべる機会が減って)声が出にくくなった」というお話も耳にしました。

ロコモ（移動能力の低下）予防には「運動」「食事」「健口（けんこう）」が大切とされています。「運動」「食事」はわかるけど、「健口」ってなんだろう？と思われる方もいるのではないのでしょうか。「健口」とはお口の健康のことで全身の健康にもつながっています。今回は「健口」についてご説明します。

知っていますか？お口のはたらき



お口の機能が低下すると・・・

- ・発音が不明瞭になる
- ・人と話すのが嫌になる
- ・汚れ・ばい菌が増える
- ・口臭が強くなる
- ・唾液の量が減る
- ・飲食がしづらい
- ・食いしばれなくなる



・引きこもる

・食欲低下

・力が出ない

※やる気の低下や体の抵抗力が落ちたり、誤嚥性肺炎やインフルエンザにかかりやすくなったりします。

お口の健康を維持するために気をつけましょう！



ケアプラザでは介護予防に関する様々な情報を提供しています。詳細はお問い合わせください。

参考：「健口ガイド」一般社団法人 横浜市歯科医師会

『GOGO 健康！』ライフをめざして 横浜市健康福祉局地域包括ケア推進課

寒い季節がやってきました。冬のお風呂はからだを温め、1日の疲れを癒してくれますね。しかし、この時期は入浴中に気を失い、浴槽の中で溺れる事故が多くなります。特に、高齢者は注意が必要です。入浴中に溺れて亡くなる方は交通事故で亡くなる方より多くなっています。

そこで、今回は入浴中の事故を防ぐためのポイントを紹介します。

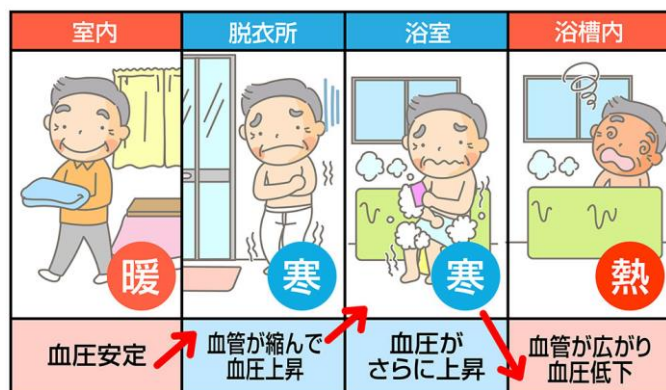
～ なぜ入浴中に事故が起きやすいのか ～

暖かい部屋から寒い部屋への移動など温度の急な変化が体に与えるショックを「ヒートショック」と言います。

引用：「政府広報オンライン」

このことで血圧が変動することが入浴事故の原因の一つと言われています。

右のイラストのように、入浴時には暖房の効いた暖かい部屋から脱衣所へ移動し衣服を脱ぎます。脱衣所や浴室が寒いと、血管が縮まり血圧が一気に上昇します。その後、浴槽に入り体が温まってくると血管が広がり、急上昇した血圧が下がります。この急激な変化により、一時的に脳内に血液が回らない貧血の状態になり、一過性の意識障害を起こすことがあります。浴槽内での意識障害が溺れて死亡する事故の原因の一つとして考えられています。高齢者や血圧の不安定な方、風呂場でめまいや立ちくらみを起こしたことがある方は特に注意が必要です。



～ ヒートショックによる入浴中の事故を防ぐには ～

入浴中の事故は、持病や前兆がない場合でも起こるおそれがあります。「自分だけは大丈夫」と思わず、「自分にも起こるかもしれない」という意識を持ち、以下の対策を心がけましょう。

- (1) 入浴前に脱衣所や浴室を温めておく
- (2) 入浴前に水分をとる
- (3) 湯温は41度以下にする
- (4) かけ湯をしてから入る
- (5) お湯につかる時間は10分までを目安とする
- (6) 浴槽から急に立ち上がらない
- (7) 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける

※ お風呂に入る前に同居する家族にひと声かける、家族は入浴中高齢者の動向に注意することも大切です。

※ 入浴時はヒートショックと同様、熱中症も起こしやすいです。浴室内は発汗しやすいため、長湯や高温での入浴は避けましょう。

※ トイレでもヒートショックを起こしやすいです。排便の際にいきむと血圧が上がり、排便後急激に血圧が低下するためです。

しっかりと対策をして、ヒートショックによる事故を防ぎましょう！

若葉台地域ケアプラザってなーに？ 第16回

横浜市若葉台地域ケアプラザ

電話 923-8831

FAX 923-8835

若葉台地域ケアプラザはコロナ禍でも地域の皆さまに安心してご利用いただけるよう様々な工夫をしながら運営しています。今回はケアプラザに関するあれこれを掲載しました。

【 ケアプラザの運営状況について 】

緊急事態宣言の発令や新型コロナウイルス感染拡大の状況によって、運営状況が変更となる場合があります。最新の運営状況は当施設ホームページに掲載しておりますので、ご確認ください。

URL : <https://wakabadai-cp.com/>

若葉台地域ケアプラザ

検索

【 ケアプラザご利用にあたって 】

◎ご利用にあたり、ご協力をお願いします。

- ・マスク着用
- ・ご自宅での検温
- ・上履き（スリッパ等）の持参
- ・来館時の検温・手指消毒（1階窓口にて行っております）



マスク



検温



消毒

◎新型コロナウイルス等の感染拡大の状況により予定された事業が中止となる場合があります。

【 Wi-Fi 使えます 】

2階多目的ホールにて、無線LANによるインターネット回線を使用できます。利用には事前に登録申請が必要です。活動内容が貸館の利用基準に即したものであるか確認いたします。

（講師等が主催する教室にはご利用いただけません。）

オンラインを利用した活動を検討している団体の方はお気軽にご相談ください。



【 福祉用具 一時貸出のご案内 】

急なお困りごとが発生した際に車いすや歩行器等の福祉用具を無料で貸し出します。

期間は原則2週間（延長可）です。

貸出をご希望の方はお電話でお問い合わせください。



【 映像で参加！デイサービス発表ボランティア募集 】

発表風景を撮影して、デイサービスのレクリエーション時に披露していただけるボランティアを募集します。子どもから大人まで、個人やサークルで演奏や踊りなどの活動をされている方が対象です。

以下の内容を録画し、CD-R等にてデータをご提出いただきます。

- ① ご利用者へのメッセージ（1～2分程度）
- ② 発表風景（10～20分程度）

※提供していただいたデータは目的以外には使用しません。詳細はお問い合わせください。



【 こんな時は地域包括支援センターへご相談ください 】

- 暮らしの困りごと・心配ごとがある
- 介護サービスの申請を考えたい
- 介護サービスについて知りたい
- 健康づくりや介護予防を考えたい
- 成年後見制度や消費者被害について知りたい

相談員が訪問等ですぐに対応できない場合もあります。

まずはお電話でご連絡ください。

電話 045 - 923 - 8833（相談用窓口）



若葉台地域ケアプラザってなーに？ 第17回

横浜市若葉台地域ケアプラザ

電話 923-8831

FAX 923-8835

若葉台地域ケアプラザはコロナ禍でも地域の皆さまに安心してご利用いただけるよう様々な工夫をしながら運営しています。前回に引き続き、ケアプラザに関するあれこれを掲載します。

【 2階 ギャラリー 】

団体や個人の活動の発表の場としてケアプラザ内2階廊下の壁面に展示スペースを設けています。ご利用は1ヶ月単位です。展示をご希望の方はケアプラザまでお問い合わせください。また見学をご希望の方は窓口にお声がけください。



【 活動紹介コーナー 】

団体活動紹介用のパネルをケアプラザ内の階段踊り場に設置しました。メンバー募集や活動の紹介などに1ヶ月単位でお使いいただけます。随時、利用の受け付けを行います。詳細はケアプラザまでお問い合わせください。



【 よこはまウォーキングポイント 】

よこはまウォーキングポイント事業とは、18歳以上の横浜市在住・在勤・在学の方にウォーキングを通じて楽しみながら健康づくりをしていただく事業です。歩いた歩数に応じてポイントが付与され、ポイントに応じて抽選で商品券等が当たります。

参加方法は、歩数計で参加・歩数計アプリで参加の2つがあります。

歩数計で参加する場合は、郵送申込となります。申込書はケアプラザで配布しています。また、歩数計を歩数計リーダーにかざすことでポイントが付与されます。歩数計リーダーはケアプラザの窓口にも設置されていますので、ぜひご利用ください。

歩数計アプリで参加する場合は、お手元のスマホにアプリをダウンロードすることで始められます。「よこはまウォーキングポイント」で検索してください。



【 園芸ボランティア募集 】

ケアプラザの周りはボランティアの皆さんのご協力です。いつも四季折々の花が楽しめます。現在、一緒に花壇をお手入れして下さるボランティアを募集しています。ご興味のある方はお気軽にケアプラザまでお問合せください。



※「よこはまシニアボランティアポイント」の対象です。

ケアプラザでは、介護保険の申請をはじめ様々な福祉・保健の相談に対応しています。中でも認知症に関する相談が年々増えている印象があります。

認知症は、誰もがかかる可能性のある脳の病気です。色々な原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったために様々な障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態（およそ6か月以上継続）を指します。65歳以上から発症率が上がり、85歳以上では4人に1人が発症すると言われています。

今回は、横浜市で行われている認知症に関する取り組みを紹介します。

横浜市もの忘れ検診

認知症の早期発見と早期対応を進めるため、市内にお住いの65歳以上の方を対象に、もの忘れ検診（認知症の簡易検査）を無料で実施します。もの忘れ検診は市内医療機関で受けられます。

●対象（以下の2つを満たす方）

1. 受診日現在、横浜市にお住いの65歳以上の方
2. 検診受診日までに、認知症の診断を受けたことがない方

●実施場所

市内医療機関 158 か所（令和4年4月事業開始時点）

●実施期間

令和4年4月1日から令和5年3月31日

●費用

無料

（ただし、認知症の疑いがあった場合で、専門医療機関の受診が必要な場合の紹介料は有料です。）

●検診内容

認知機能などを確認する問診

※申込の流れや実施場所一覧は横浜市のホームページをご確認いただくか、ケアプラザに配架されているリーフレットをご確認ください。



横浜市 令和4年度 もの忘れ検診	検索
------------------	----

あれ？認知症かな？と思ったらひらく ケアパスガイド

認知症の初期は、本人も家族も戸惑いの多い時期です。

このケアパスガイドは、認知症の進行に合わせてどのような対応・支援が必要なのか、大まかな目安が書かれています。少しでも不安に感じた時に広げてみてください。ケアプラザで配布しています。

【内容】

認知症の人の経過のイメージ図、認知症の人の接し方、
認知症本人・家族の声、支援者からのメッセージ、相談先



今回、ご紹介した内容の詳細はケアプラザまでお問合せください。

※ 引用：横浜市ホームページ「令和4年度もの忘れ検診」「旭区版認知症ケアパスガイド」

ケアプラザでは、横浜市や旭区からの様々な情報を提供しています。今回は「旭区版エンディングノート」「ふくしらべ」について紹介します。

高齢期の生活を考えるきっかけとして、ぜひ一度ご覧ください。

想いをつなぐ 旭区版エンディングノート

旭区版エンディングノートは、それぞれが大切にしたいことや希望を表現して伝えられるように、そしてこれからの人生を豊かに安心して過ごせるようにと作成しました。エンディングノートという言葉からは、人生の終焉をイメージしがちですが、これまでの生活を振り返りながらライフステージに沿ってプランを考え、このノートがよりよい未来を考えるきっかけとなればと思います。

(記入と活用について)

- ・書けるところから書いていきましょう。
また、その時の思いに沿って書き換えていきましょう。
- ・ノートの保管場所を家族に知らせておきましょう。
いざという時に家族が活用できるようになります。
また、介護が必要になった時にはノートから好きなものや希望を知ることで、より良い支援のヒントになります。
- ※ ケアプラザで配布しています。窓口にお声かけください。
またホームページからダウンロードすることもできます。
- ※ ケアプラザでは10月頃講座を開催予定です。詳細は後日お知らせいたします。



ふくしらべ
高齢期の暮らし選び応援サイト



「ふくしらべ」は、横浜市健康福祉局が運営している、高齢期の「自分らしい暮らし選び」を応援するWEBサイトです。高齢福祉の情報は膨大で、専門用語も多いため、初めて目にする方にとって難しいと感じることが多いのが現状です。ふくしらべは、初めての方にも分かりやすい表現を使って、部署ごとに分かれている情報を整理することで、高齢者やその家族がほしい高齢福祉の情報や相談窓口に、簡単にアクセスできるようになることを目指しています。ぜひ一度ご覧ください。

【ふくしらべに掲載している情報】

○介護の相談先（地域ケアプラザ（地域包括支援センター））検索機能

お住いの区・町丁名から、担当の地域ケアプラザ（地域包括支援センター）が検索できます。

○高齢期のヒント集

「65歳からの社会とのつながり方」「健康寿命を延ばすコツ」「介護保険ってなに？」など、高齢期の暮らしをより豊かにするためのヒントを紹介した記事を掲載しています。

○イラストフリー素材

チラシや資料作成に活用できる、サロン活動や体操等のイラストが無料でダウンロードできます。

【引用】 横浜市ホームページ「ふくしらべ」「旭区版エンディングノート」

フレ！フレ！フレイル予防！

フレイルをご存知ですか？

フレイルとは、高齢期に体力や気力、認知機能など、からだところの機能（はたらき）が低下し、将来介護が必要になる危険性が高くなっている状態をいいます。「健康」と「要介護状態」の中間の状態です。

日頃の小さな変化からフレイルが始まります。体力の衰え、歯とお口の機能の低下、低栄養状態、外出しないなど、様々な要素が互いに影響し合いフレイルに至ります。早く気づいて予防することで状態の維持・改善が期待できます。

またフレイル状態の改善やフレイル予防の取り組みを行うことは、健康寿命の延伸に良い影響を与えられています。



運動：動き続けていくためのからだづくり

口腔：噛む力・飲み込む力を保つ

社会参加：外出・交流・参加で人や地域とつながる

栄養：まんべんなく、しっかり食べて健康なからだづくり



小さな変化に気づき、早い段階から「4つの柱：運動・口腔・栄養・社会参加」の取組を日常生活で一体的に取り入れることが大切です！

健康寿命の延伸を目指してフレイル予防に取り組んでいきましょう！

引用：「フレ！フレ！フレイル予防！」リーフレット（横浜市健康福祉局地域包括ケア推進課）

ケアプラザからのお知らせ 福祉・保健に関する相談時間の変更について

ケアプラザの日中の相談支援の充実・強化を図るため、夜間の相談時間が変更となりました

令和4年10月から

【相談時間】 月～土：9時～18時

日・祝：9時～17時（年末年始は休館）

上記以外の時間帯のご相談電話は、
看護師等が対応する相談専用コールセンターに転送し対応します。

※ なお、若葉台地域ケアプラザの開館時間は下記の通りです。

月～土：9時～21時 日・祝：9時～17時（年末年始は休館）

最近、ケアプラザでは介護保険に関する相談が大変増えています。そこで今回は改めて介護保険申請の流れについてご説明したいと思います。

65歳になると「介護保険被保険者証」が交付されますが、この保険証を提示すれば介護保険サービスを受けられるわけではありません。介護保険サービスの利用を検討する場合は、要介護認定を受けて「要介護」または「要支援」の判定をもらう必要があります。

介護保険の申請書類には主治医を記載する欄があります。区役所から主治医へ意見書の作成を依頼するため、事前に主治医へご相談の上、申請の手続きを行うとスムーズに進みます。

* 介護保険申請の流れ *

1. 申請をします

本人またはご家族などが区役所へ「要介護認定」の申請をします。

地域包括支援センター（地域ケアプラザ）、居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）でも代行して申請ができます。

※申請時には以下のものをご持参ください。

- ①介護保険被保険者証 ※ 紛失等の場合はお申し出ください。
- ②かかりつけ医の医療機関名、診療科、医師氏名が確認できるもの

2. 心身の状態を調査します(認定調査)

区役所や区役所から委託を受けた者が事前に連絡の上、自宅等に訪問し、本人・家族に身体状況の確認や聞き取り調査を行います。

3. どのくらい介護が必要か審査し、認定します

認定調査の結果や主治医意見書をもとに保健・医療・福祉の専門家で構成される介護認定審査会がどのくらい介護が必要かなどを審査・判定します。区は、介護認定審査会の審査・判定に基づき、要介護度の認定を行います。

4. 認定結果通知と介護保険証と介護保険負担割合証が届きます

届いたら通知書と保険証の内容を確認しましょう。

要介護状態区分（「要支援1・要支援2」「要介護1～5」「非該当」）、認定の有効期間など。区分によって利用できるサービスや利用限度額などが異なります。

5. 介護保険サービスを利用します

介護保険サービスを利用するにはケアマネジャーが必要です。

まずは、地域包括支援センター（地域ケアプラザ）へご相談ください。

【 ケアプラザの福祉・保健に関する相談時間 】

月～土：9時～18時 日・祝：9時～17時 （休館日：12/29～1/3）

※介護保険申請やご相談をされる場合は、事前にお電話でのご連絡をお願いします。

※上記以外の時間帯のご相談電話（045-923-8833）は看護師等が対応する相談専用コールセンターに転送されます。

若葉台地域ケアプラザってなーに？ 第22回

横浜市若葉台地域ケアプラザ
電話 923-8831 (代表)
FAX 923-8835

地域ケアプラザには、地域活動の情報を集め、その情報を必要としている人や団体に整理して伝えるという役割があります。

今回は、地域活動の情報をお届けする横浜市のウェブサイト「ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビ」を中心に説明します。

ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビ ～身近な地域活動を紹介します～

横浜市では、地域の方々が中心となって行うサロンや趣味活動の場、日常生活のちょっとした困りごとをお手伝いする活動の情報などを検索できるウェブサイトを開設しました。

身近な地域活動をパソコン・スマートフォン等により、いつでも簡単に検索することができます。

※サイトに掲載されている情報は、地域ケアプラザ等が集めた情報を、活動・サービスの主催者の了解を得て掲載しています。



1 トップページ
「詳細検索」をクリック

2 検索条件を選んで
「検索」



みつかる

家から歩いて行ける場所に、
趣味が楽しめる活動はあるかな



体力維持できるように、気軽に
体操できる場所はないかな



さがせる

配食サービスって、私の
地域でもやっているのかな



キーワードや住所、カテゴリなど、組み合わせて検索できます

～ みなさんの活動を教えてください ～

「ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビ」で活動を紹介したいという団体がありましたら、ぜひ地域ケアプラザまでご連絡ください。みなさんからいただいた情報は下記のように使用します。

- ・「ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビ」への掲載
- ・広報紙等のプリントに掲載し、地域ケアプラザ等の区内区民利用施設で配布
- ・住民の方、関係機関からの問い合わせの際に紹介

ご不明な点がございましたら、地域ケアプラザ（TEL：923-8831）までお問い合わせください。

若葉台地域ケアプラザってなーに？ 第23回

横浜市若葉台地域ケアプラザ
電話 923-8831 (代表)
FAX 923-8835

若葉台地区の後期高齢化率は昨年 30%を超え、ケアプラザへの介護や福祉に関する相談が増加している状況です。中でも認知症に関する相談や自治会・かがやきクラブ等からの認知症講話の依頼が多く、地域の皆さんの関心の高さがうかがえます。

そこで今回はケアプラザの認知症に関する取り組みについてご紹介します。

認知症とは・・・

誰もがなる可能性のある脳の病気です。いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったためにさまざまな障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態（およそ6か月以上継続）を指します。65歳以上から発症する率が上がり、85歳以上では4人に1人が発症すると言われていています。また、65歳未満の若い人が発症する若年性認知症もあります。

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、支援する応援者です。認知症について学んでみませんか。

日時：令和5年5月27日(土)10:00~11:30

内容：認知症の理解や支援・接し方など

参加費：無料

定員：15名(先着順)

対象者：18歳以上の若葉台地域在住の方

申込：4/27(木)10:00より電話にて受付

横浜市認知症

サポーターカード ➡



けあぷらカフェいこい



だれでも気軽に話し相談できる憩いの場です！
おいしいコーヒーやお茶などを飲みながら、おしゃべりしませんか。

認知症の方とその家族、地域の人、どなたでもカフェの時間を楽しみましょう。

当日、直接会場にお越しください。

日時：毎月第2日曜日 13:30~15:00

※ 令和5年度は8月、1月お休み

参加費：100円

(飲み物お代わり自由・お菓子付き)

ボランティア募集中！

一緒にカフェを盛り上げませんか

詳細はケアプラザへお問い合わせください

介護者のつどい



介護のことなどについて、ひとりで抱え込んでいませんか。悩んでいること、困っていることなど、なんでもお話しできます。

お一人でも、ご友人と一緒にでも、ぜひいらしてください。

日時：奇数月第2土曜日 13:30~14:30

内容：懇談会

対象者：介護されている方・介護経験のある方・
介護に関心のある方

参加費：無料 ※予約不要です

この他にも若葉台地域ケアプラザでは様々な取り組みを行っています。詳しくはホームページやケアプラザだよりでご確認ください。

また福祉や介護に関する自治会やかがやきクラブ等の集まりに出向き、講座を行うこともできます。まずはお電話でお問い合わせください。



「フレイル」をご存知ですか？

高齢期に体力や気力、認知機能など、からだところの機能（はたらき）が低下し、将来介護が必要になる危険性が高くなっている状態をいいます。つまり、「健康」と「要介護状態」の“中間の状態”です。

日頃の小さな変化からフレイルが始まります。体力の衰え、歯とお口の機能の低下、低栄養状態、外出しないなど、様々な要素が互いに影響し合いフレイルに至ります。ある研究では、要介護認定を受けることに最も影響した要因がフレイル・フレイル予備群（プレフレイル）でした。

いくつになっても健康で自立した生活を送り、活動的に過ごすためには、フレイル状態の改善やフレイル予防の取組を行うことが大切です。

今回は「オーラルフレイル」に着目し、セルフチェックの項目と予防法を紹介します。

オーラルフレイルとは？

加齢等と共に起こるお口の機能の低下のことで、そのはじまりは、ささいな衰えです。

【 セルフチェック項目 】 当てはまるものはありますか？

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> むせる・食べこぼす | <input type="checkbox"/> 食欲がない 少ししか食べられない |
| <input type="checkbox"/> 柔らかいものばかり食べる | <input type="checkbox"/> 滑舌が悪い 舌が回らない |
| <input type="checkbox"/> お口が渇く ニオイが気になる | <input type="checkbox"/> 自分の歯が少ない あごの力が弱い |

お口に関する「ささいな衰え」が積み重なると、オーラルフレイル・フレイル・病気につながります。早く気づいて予防することで状態の維持・改善が期待できます。「オーラルフレイル」を予防することは、「フレイル」そのものを予防することにもつながります。

【 予防法 】

- 毎日の歯みがきで、むし歯・歯周病を予防し、お口の中を清潔に保つ
- かかりつけ歯科医をもち、適切なアドバイスを受ける
- お口の体操で噛む力・飲み込む力・滑舌を鍛える



【 やってみよう！パタカラ体操 】

お口の周りや舌の筋力の低下を予防します。

各発音8回を2セット行いましょう！

1. 「パ」・・・唇をはじくように
2. 「タ」・・・舌先を上の前歯の裏につけるように
3. 「カ」・・・舌の奥を上顎の奥につけるように
4. 「ラ」・・・舌をまるめるように

パパパパ
パパパパ

タタタタ
タタタタ



カカカカ
カカカカ

ララララ
ララララ

※抜粋「フレ！フレ！フレイル予防」（横浜市健康福祉局地域包括ケア推進課 発行）

「食べる楽しみいつまでも」（横浜市健康福祉局保険事業課 発行）

ご存知ですか？

よこはまシニアボランティアポイント

●よこはまシニアボランティアポイントとは？

横浜市が実施する介護保険制度による事業です。

●よこはまシニアボランティアポイントに登録するには？

登録できる方は**満年齢が65歳以上の横浜市民**（介護保険の第1号被保険者）です。また、登録を希望する方は、横浜市又は横浜市が認定した研修講師のいる施設が開催する**登録研修会に参加**し、登録する必要があります。

若葉台地域ケアプラザでも、定期的に登録研修会を実施しています。

ボランティア登録や活動のご紹介も行っています。

登録研修会に参加いただいた後、ボランティアポイント事業に登録するとポイントカードが発行されます。このポイントカードは、ボランティア活動に出向く度に使うこととなりますので、大切に保管して下さい。



●ポイントについて

横浜市が指定した受入施設等でボランティア活動を行うと、ポイントが付与されます。付与されたポイントは「換金」または「寄付」をすることができます。

年に一度（3月上旬頃を予定）登録されたボランティアの方全員に換金手続き等についてのお知らせが送付されます。

若葉台地域ケアプラザでは、様々なボランティア活動を紹介しています。
ご興味のある方はぜひお問合せください。

【 ケアプラザの福祉・保健に関する相談について 】

月～土：9時～18時 日・祝：9時～17時 （休館日：12/29～1/3）

- ※ 介護保険申請やご相談をされる場合は、相談(045-923-8833 相談用窓口)にお電話をいただき、予約をお取りください。
- ※ 上記以外の時間帯のご相談電話（045-923-8833）は看護師等が対応する相談専用コールセンターに転送されます。
- ※ オンラインによる相談にも対応しています。
ホームページの問合せフォームよりメールにてご相談ください。 >>>>>



若葉台地域ケアプラザ
ホームページ