

まちの ほっとさん

VOL.

15

すすめよう地域支え合い活動

神明・五福地域包括支援センター

富山市鶴島字川原1907-1
富山県看護研修センター内
TEL 076-433-8857

はじめに

現在(平成29年1月末)富山市の人口で65歳以上の方は29.0%と、ほぼ3.5人に1人の割合です。神明地区は26.9%、五福地区は23.0%となっています。高齢化社会の中、一人暮らし高齢者や高齢者のみの世帯が増えています。また核家族化や生活スタイルの変化などにより地域のつながりが薄くなり、さらに足腰が弱くなると生活範囲も狭まります。そのため、高齢者の孤立や日常生活をする上で困っている高齢者が増えています。「誰とも話をしない」「ご近所との付き合いがない」「困った時に頼る人がいない」など、高齢者が社会から孤立した状況は生きがいをなくし、日々の生活に不安を感じ気持ちが落ち込んでしまう原因になります。

そこで高齢者が住み慣れた地域で、たとえ介護や生活支援が必要となっても、自分らしく元気に安心して暮らすことができるよう、地域全体で支え合うことが大切です。

今、地域では介護予防の体操教室や気軽に参加できるサロンなど、さまざまな取り組みが行われています。地域の方とつながりを持ち「楽しい」、「共通の話題で分かり合えた」という人間関係を築くことが大切です。身近な地域の中でふれあったり、助け合い、支え合ったり…このことが「地域支えあい活動」です。

地域包括支援センターでは、地域住民や関係機関と協力し、地域の「ふれあい、助け合い、支え愛」の活動を支援しています。そこで、今回地域にある集いの場の紹介、医療・介護機関、相談窓口などについて紹介します。

目次

- ① 元気で暮らすためのコツ、地域の昔からある集いの場 …… 2
- ② 神明・五福地域の医療・介護事業所の紹介 …………… 3・4
- ③ 地域の集いの場の紹介 …………… 5・6
- ④ 地域包括支援センター4つの役割
地域のネットワークについて …………… 7



1 元気で暮らすためのコツ、地域の昔からある集いの場

元気で暮らすためのコツ

高齢者の皆さんが住み慣れた地域で、自分らしく生活するためには、なにより元気でいることが大切です。3つのコツを紹介します。

1 身体と心の状態を知って整えること

元気に生活するためには、自分の身体と心の状態を知ることが大切です。栄養、睡眠、運動、水分は十分にとられていますか。楽しみのある生活を過ごされていますか。水飲み運動には、たくさんの方が参加しておられます。持病のある方は、定期受診をしましょう。自分の体調に合わせて生活しましょう。

2 「今日の用事(きょうよう)」を作り、「今日どこに行く(きょういく)」と予定を入れること

用事が入ると、前もって用事のための準備をします。そして、出かけることは何を着ていこうかなと身だしなみにも気を遣います。日々の生活にメリハリができます。

3 人と話すこと

人と話すことは、言葉のキャッチボールなので脳を刺激します。脳トレーニングの一つです。話すことでうれしい、楽しいは2倍に、悲しい、辛い、怒りは1/2にして生活を楽しみましょう。

地域の昔からある集いの場

● 美容院、美容院：理容師さん、美容師さんは聴き上手。

おなじみの理容店にいくと理容師さんが温かく迎えてくれます。待っているときも、理容師さんやご近所の人と相撲や野球のことなど共通の話で盛り上がり、たちまちふれあいの場になります。理容師さんは何気ない会話の中でいろいろと話を聴いてくれます。人生の節目や季節の節目に、髪をカットして整髪してもらうと気分もすっきりします。



● 喫茶店：ほっと一息。

市電通りに面した「喫茶 四季」。ここは、ご近所さん、常連さんが集まる憩いの場。扉を開けると顔見知りがいる場所です。お店の中ではワイワイと会話が弾み、みんな笑顔です。ある一人暮らしの女性は「今日は誰とも喋っていないわと思うと、ここに来るの。みんなと話す気分が晴れるのよ」と話してくれました。



● 銭湯：裸(素)のつきあい。身も心も温まります。

「浦の湯」は、神明地区で創業42年になる懐かしい風情が残るお風呂屋さんです。入口に入ると番台があり、おかみさんが「いらっしゃいませ」と笑顔で迎えてくれます。顔なじみの利用者さんが揃うと、「今日早いぜ」、「寒いから温まりに来たちゃ」、「大きい風呂は温まるがやちゃ」と何気ない会話から話が弾みます。大きなお風呂で身も心も温まり、ホックリできる地域交流の場です。



2

神明・五福地域の医療・介護事業所の紹介

元気が一番!あなたの健康管理を支えます。神明・五福地域の医療機関、介護関係機関を紹介します。

1 地域の医療機関の紹介(病院・医院、歯科医院、調剤薬局)

● **病院・医院**: あなたの健康管理を支援します。病気や症状に関することは、かかりつけ医に相談しましょう。

	病院・医院名	住所・電話	診療科	診療時間・休診日	その他
神明	整形外科センター 西能クリニック	高田71-1 ☎ 422-1551	●整形外科 ●リウマチ科 ●リハビリテーション科	整形外科・リハビリテーション科 月～金/8:30～11:30、15:00～17:00 17:00～18:30(再来予約のある方のみ) 土・日・祝日診療/8:30～11:30、13:30～16:30 リウマチ科 水/14:00～18:00 休診日/元旦・8月15日・春分の日(創立記念日)	
	西能病院	高田70 ☎ 422-2211	●内科 ●麻酔科 ●整形外科 ●リハビリテーション科	内科 月～金/8:30～11:30、15:00～17:00 麻酔科 火/8:30～11:30、15:00～17:00 整形外科・リハビリテーション科(予約制) 月～金/8:30～11:30 休診日/土・日・祝日・元旦・8月15日・春分の日(創立記念日)	
	わたなべ医院	有沢198-1 ☎ 491-8220	●内科 ●漢方内科	月・火・水・金/9:00～12:00、14:30～18:00 木/9:00～12:00 土/9:00～13:00 休診日/日・祝日・第2、3木曜日	
五福	浅地内科医院	五福2-368-1 ☎ 431-9388	●内科	月～土/9:00～12:00 月・木・金/14:00～18:00 火・水・木曜日は午後訪問診療のため、 火/15:00～18:00 水/16:30～18:00 木/隔週で15:30～18:00 休診日/日・祝日	往診については ご相談ください
	五福脳神経外科	鶴島1837-5 ☎ 443-6200	●脳神経外科 ●放射線科	9:00～12:00、14:00～17:00 休診日/日・祝日・土(午後)	
	富大西門前クリニック	五福3348-1 ☎ 411-8214	●内科	9:00～12:30、14:00～18:30 休診日/日・祝日・水(土(午後)	往診については ご相談ください
	はやしクリニック	金屋3827-7 ☎ 432-8840	●内科 ●外科	月～土/8:30～12:30 月・火・木・金/16:00～19:00 休診日/日・祝日・水(土(午後)	

● **歯科医院、歯科衛生士事務所**: □の状態は、「食べる」、「話す」、「呼吸する」、「表情」、につながります。普段から、歯のお手入れをしましょう。

	病院・医院名	住所・電話	診療科	診療時間・休診日	その他
神明	さわだ歯科クリニック	高田87-1 ☎ 423-2422	●歯科 ●小児歯科 ●歯科口腔外科	月～金/9:00～12:30、14:30～19:00 土/9:00～13:00、14:30～17:30 休診日/日・祝日・木(午後)	待合室、診察室まで 車椅子で入れます。 (バリアフリー)
	たけもと歯科クリニック	有沢195-1 ☎ 407-5571	●歯科 ●小児歯科 ●矯正歯科	月・火・水・金・土/9:30～13:30、15:00～20:00 休診日/木・日・祝日	往診できます
五福	加藤歯科医院	五福4区4504-8 ☎ 442-4543	●歯科 ●矯正歯科	月・火・木・金/9:00～12:30、14:00～18:00 水・土/9:00～12:30 休診日/水(午後)・土(午後)・日・祝日	
	大学前歯科	五福5-3386 ☎ 432-3666	●一般歯科	9:30～12:30、14:30～19:00 休診日/土・日・祝祭日	
	たかた歯科医院	金屋3834 ☎ 411-4182	●歯科 ●小児歯科 ●歯科口腔外科	月・火・木・金/9:00～12:30(受付12時迄) 15:00～18:30(受付18時迄) 土/9:00～12:30(受付12時迄)、14:00～15:30(受付15時迄) (予約制の為、来院前にインターネットや電話にて予約状況 確認をお願いします) 休診日/水・日・祝日	訪問診療は 通院できない方 (寝たきり等)に限り 相談受けています
	やまぎし歯科クリニック	五福521-19 ☎ 413-6480	●歯科 ●小児歯科 ●歯科口腔外科	月・火・木・金・土/9:00～13:00 月・火・木・金/14:30～18:00 土/14:30～17:00 休診日/水・日・祝日	車椅子対応可能です (事前に連絡ください)
	山崎歯科クリニック	五福新町5481-6 ☎ 433-5450	●歯科	月・火・水・金/9:00～12:30、14:00～18:00 木、第2・4土曜日/9:00～12:30 第1・3土曜日/9:00～12:30、14:00～17:00 休診日/日・祝日・木(午後)、第2・4土曜日(午後)	往診できます
	歯科衛生士事務所 ピュアとやま Teeth Aiティースアイ	五福531-4 ☎ 481-8020	●歯科衛生士さんの 歯みがきサロン	10:00～18:00 定休日/水・日・祝日	●口腔ケアの指導 (歯とお口の手入れ) ●口腔ケア商品販売

● 調剤薬局

	店名	住所・電話	営業時間・定休日	その他
神明	五福薬局	高田119-1 ☎491-5298	月～金/8:30～19:30 土・日・祝日/8:30～17:30 定休日/1月1日・8月15日・春分の日	居宅療養管理指導として 訪問可能です
	たけ調剤薬局	有沢196-6 ☎494-2323	月・火・水・金/9:00～12:00、14:30～18:00 木/9:00～12:00 土/9:00～13:00 定休日/日・祝日・第2、3木曜日	依頼があれば訪問可能です
	みらい高田薬局	高田63-1 ☎461-6036	月～金/8:30～19:00 土・日・祝日/8:30～17:00 定休日/元旦・8月15日・春分の日	居宅療養管理指導として 訪問可能です
五福	ウエルシア薬局富山五福店	五福5385-3 ☎443-8107	月～土/9:00～19:00 定休日/日・祭日・年末年始	
	金屋すばる薬局	金屋3827-8 ☎431-0701	月・火・木・金/8:30～19:30 水・土/8:30～15:00 定休日/日・祝日	配達はお相談ください
	西尾薬局フローラメデイカ	五福2337-5 ☎444-5151	月～土9:30～19:00 日・祝日10:00～18:00 年中無休(正月、お盆、GWを除く)	漢方相談、アロマテラピー 調剤薬局はなし

*居宅療養管理指導とは薬剤師が医師の指示に基づいてご自宅を訪問し、生活に合わせた服薬支援をします。

2 地域の介護に関する事業所の紹介(地域包括支援センター、居宅介護支援事業所、介護サービス事業所)

● **地域包括支援センター**: 地域の方の暮らしをサポートするための拠点として、介護のみならず福祉、健康、医療などさまざまな分野から総合的に本人とその家族を支える機関です。要介護認定等の各種申請や介護サービスを利用するときに窓口となるところです。要支援認定された方のケアプランを作成します。

	事業所名	住所・電話	営業時間・休日	事業内容
五福	神明・五福 地域包括支援センター	鶴島1907-1 ☎433-8857	月～金/8:30～17:00 定休日/土・日・祝日・年末年始	総合相談・権利擁護等、 介護予防ケアマネジメント等、 包括的・継続的ケアマネジメント、 地域ケア体制の推進

● **居宅介護支援事業所**: 要介護認定等の各種申請や介護サービスを利用するときに窓口となるところです。要介護認定された方のケアプランを作成します。

	事業所名	住所・電話	営業時間・休日	事業内容
五福	居宅介護支援事業所ひより	下野1784-6 ☎407-5370	月～土/9:00～17:00 定休日/土・日・祝日	居宅介護支援
	さいさい居宅介護支援事業所	金屋2332 ☎405-1510	月～土/8:30～17:10 定休日/日・1月1日～1月3日	居宅介護支援
	ひよどり富山居宅介護支援事業所	鶴島1907-1 ☎433-5687	月～金/8:30～17:00 定休日/土・日・祝日・年末年始	居宅介護支援

● **介護サービス事業所**: デイサービス、訪問介護、福祉タクシー、ケアホーム等さまざまな種類のサービスを提供しています。

	事業所名	住所・電話	営業時間・休日	事業内容
神明	花花介護タクシー	下野2045 ☎441-9351 ☎090-9444-1282	●介護タクシー(要予約) 8:30～17:00 定休日/土・日・祝日(相談の上、休日利用も可能)	●介護タクシー (寝台車対応あり。 病院、買い物、付き添い可能)
	日和野	下野1784-6 ☎433-1280	●認知症対応型通所介護 月～土/8:30～17:00 定休日/日・12月31日～1月3日 ●小規模多機能型居宅介護 年中無休 ●グループホーム 年中無休	●認知症対応型通所介護 ●小規模多機能型居宅介護 ●グループホーム
	うちくる富山	有沢155-1 ☎429-8766 (問い合わせ時間:9:00～17:00)	年中無休	住宅型有料老人ホーム
五福	福祉タクシーサポート	鶴島1403-13 ☎411-7303 ☎090-1630-3954	24時間受付可能 定休日/日・祝日(相談の上、休日利用も可能)	病院、施設、銀行、役所、観光、 旅行の送迎、ベッタからの車いす 移乗介助
	サポートハウスぽぴー	寺町けや木台71 ☎444-8633	●訪問介護 年中無休8:00～18:00(それ以外は要相談) ●通所介護 月～土/9:00～18:00 定休日/日・12月31日～1月3日	●訪問介護 ●通所介護
	訪問看護ステーション ひよどり富山	鶴島1907-1 ☎433-8853	月～金/8:30～17:00 定休日/土・日・祝日・年末年始	●訪問看護
	梨雲苑でいさびす さいさい	金屋2332 ☎405-1510	月～土/8:30～17:10 祝日営業 定休日/日・1月1日～1月3日	●通所介護
	笑ひ	五福4区116 ☎433-0128	●訪問介護/年中無休 ●通所介護 月～金/8:30～16:30 定休日/土・日	●サービス付き高齢者住宅 ●訪問介護 ●通所介護
	ケアホーム春らんまん五福	五福5993-1 ☎471-6375	年中無休	●グループホーム
	雅苑	五福4937-3 ☎471-8680	年中無休	●食事付き見守りアパート

3 地域の集いの場の紹介

地域で開催している通いの場、集いの場、ふれあいの場の一部を紹介します。

神明元気サロン ラン



春と秋のそれぞれ3ヶ月間、毎週木曜日の午前中に神明公民館で開催しました。

「ランに来て身体を鍛えることはもちろんですが、ここは毎日孫の世話をしている私のほっと一息つける場です。家にいるとなかなか人と話す機会も少ないのですが、ここで仲間と話をしたり、一緒に運動したりすることが楽しいです。今年は、『さすると痛みが和らぐ』ことを教えてもらい、自分の腕、肘、膝をさすっています。心なしかいい感じです。なるべくお医者さんに通わないように、自分でも手当をしていきたいと思えます。」(参加者A氏)

五福わくわく体操教室



4月からの2ヶ月間毎週木曜日の午後に、五福公民館で開催しました。

「みんなと会いたい、話をしたいと思って参加しています。家の近くで体操教室に参加できるのは、とても助かります。毎週木曜日は、朝から何を着て行こうかなと準備をします。ただ家にいても1日は過ぎますが、半日でも出かけると散歩した、体操したと充実した気持ちになります。人に会うと、元気がもらえます。元気に、自分で歩いて、話して、買い物して、旅行に行つて…これからも楽しみのある生活を送ってきたいです。」(参加者B氏)

地域の医療機関との交流



西能病院の交流セミナー「笑いヨガ」

西能病院交流セミナーを開催しました。

五福では、「笑いヨガ」のセミナーがありました。「先生に合わせて、みんなで大きな声で『ワッハッハ』と笑うと、初めはおかしくもなかったのにやっていると自然に笑えました。笑いは、脳の働きが活性化し、血行が促進され、筋力アップ、リラックス効果と、幸せと感じ、痛みにも効くのだそうです。身体の免疫をつかさどるNK細胞も活性化するんですって。笑って過ごしたいです!! 今日みんな、『わらわんまいけ!!』(参加者C氏)



「骨粗鬆症」セミナー

神明地区では、「骨粗鬆症」のセミナーがありました。

「西能病院の先生から、骨粗鬆症についてお話を聞くことが出来ました。年をとると女性は骨粗鬆症になりやすいと聞いて、骨密度を測定してもらい骨密度が低かったのがびっくりしました。症状はなかったので、これがなかったら気づきませんでした。今は受診して、治療をしています。早めに分かってよかったです。」(参加者D氏)

地元企業との交流



県生協「にこっと広場」

県生協から申し出があり、交流会(サロン)を開催しました。

地域の仲間が集まり、一緒に歌を歌ったり、体操をしたり、お弁当を食べて話をしたりして楽しい時間を過ごしました。

「伴奏に合わせて徐々に声を出して歌いました。懐かしい歌は、意外と歌詞を覚えているんですね。昔を思い出しました。体操も思いのほか身体が動き、気持ちが良かったです。こんなに人が集まることはなかなかないので、久々にみんなの顔を見て、おいしい食事(弁当)を食べてたくさん話もできて楽しかったです。」(参加者E氏)

楽しいいきいき体操



平成29年度は、神明・五福地区4ヶ所で開催しました。健康づくり、仲間づくりを目的に、講師によるストレッチや筋力トレーニング、脳トレーニング、曲に合わせてリズム体操を行い、気持ちよく身体を動かしました。

「体操は大事です。体操しないと身体が硬くなって動きにくくなります。体操も一人でするより、家から近い公民館に先生に来てもらって、地域の仲間とやると頑張ろう、続けようと励みになります。運動の習慣が身に付きました。」(参加者F氏)

ふれあいカフェ



ふれあいカフェは、認知症が心配な方や認知症の方、介護されている家族の方など、誰もが気軽に参加できるカフェです。平成27年より、羽根

公民館を会場に羽根町内会と長寿会が合同で3ヶ月毎、年4回開催し、専門家から認知症に関する話を聞いたり、コーヒーとケーキを食べながらボランティアによるミニコンサート等を楽しんでいます。参加費は、100円です。また地域包括支援センターでは、平成29年より他の地域でも、ふれあいカフェを開催しています。

「地域の馴染みの方と、一緒にコーヒーを飲みお菓子を食べて話したり、懐かしい歌を歌ったり踊ったりして楽しく過ごすことができました。身近なところで、もっとこういう集まりがあればいいと思います。」(参加者G氏)



詳細は、神明・五福地域包括支援センターまでお問い合わせください。

介護予防ふれあいサークル

新たなサークルの申請については、神明・五福地域包括支援センターまでお問い合わせください。

有沢地区体操クラブ



クラブが発足して5年。晴れた日は市営住宅にある広い通路で、雨の日は有明集会場で朝6時30分からラジオ体操をしています。ラジオ体操の前後の時間は、仲間と1~4kmのウォーキングをして健康づくりや会話を楽しんでいます。夏は地域の子供たちも一緒に、ラジオ体操をしています。そのことがきっかけで子供たちが自然と挨拶をしてくれるようになり、お付き合いの幅が広がりました。仲間の喜びにつながっています。(参加者H氏)

ワラビしいサークル



サークルができて10年、地元の呉羽山を中心にウォーキングしています。歩きながら、野菜作り、漬物作りなどいろいろ教えてもらったりしています。晴れた日は呉羽山から立山連邦、富山市内の素晴らしい雄大な景色を眺めています。春にはサークル名のワラビとり、秋のクルミひろい…季節感をいち早く感じ、そして美味しくいただいています。サークルの仲間とミステリーツアーに出かけたときは、どの参加者よりも早く、息も乱れることなく郡上八幡のお城に上がることができました。これは日頃の運動の賜物です。楽しみながら健康づくりを続けています。(参加者I氏)

4

こんなときにお役に立ちます

地域包括支援センター 4つの役割

総合相談・権利擁護等

お気軽にご相談ください



社会福祉士

高齢者のみなさんの権利を守り、いつまでも尊厳をもって生活できるよう、認知症、高齢者虐待、成年後見制度、消費生活などの相談に応じ、関係機関と連携して支援します。

介護予防ケアマネジメント等

自立して生活できるように支援します



保健師・看護師

住み慣れた地域で、その人らしく元気に生活できるよう介護予防教室などを通して支援していきます。

包括的・継続的ケアマネジメント

さまざまな方面からみなさんの生活を支えます



主任ケアマネジャー

高齢者のみなさんが、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、ケアマネジャーの指導・支援など、地域の関係機関と連携・協力できる体制づくりに取り組みます。

地域ケア体制の推進

高齢者が暮らしやすい地域づくりに取り組みます

介護や支援を必要とする高齢者のネットワークづくり、身近な生活ボランティアの育成、介護予防・福祉情報誌の作成、介護予防ふれあいサークルの支援を行います。社会参加、人とのつながり、生きがい、楽しみの支援を進めます。

地域ケア推進コーディネーター（地域包括支援センターの職員が兼務しています。）

地域のネットワーク

地域包括支援センターは、住民のみなさんや民生委員、老人クラブ、自治振興会、警察、医療機関、民間企業などと協力し、普段の生活・仕事の中で地域の高齢者を見守りながら、問題や異変を早期に発見し、高齢者のみなさんが安心して暮らせる地域をつくるためのネットワークづくりを進めています。



高齢者のみなさんが、いつまでも自分らしく住み慣れた地域で安心して暮らしていくことができるように支援します。

神明・五福地域包括支援センター

TEL 076-433-8857