

参考資料

- ・ 多職種を知るワンポイント
- ・ 介護予防

一口コラム

ささいなお口の衰え=オーラルフレイルって知っていますか？

「滑舌が悪くなった」「食べこぼし」「むせ」「噛めない食品の増加」などのささいなトラブルを放っておくと 食欲低下⇒低栄養⇒さらなるお口の機能低下⇒栄養障がいや摂食嚥下障がいにつながります。最近の日本の調査で、オーラルフレイルの人は要介護状態になるリスクが高いこともわかっています。お口のささいなトラブルを早期に発見し適切に対応することが大切です。(北海道歯科衛生士会発行 お口の健康セルフチェック より)

口内環境が不潔だと 全身の免疫力が下がる

口腔内の細菌が食道や胃を通して腸にたどり着き、腸内細菌のバランスを乱して全身疾患の発症原因になることが分かってきました。腸は全身の免疫と密接に関わっており、腸内細菌のバランスが崩れると感染症にかかりやすくなるので、お口の健康を意識しましょう。(日本歯科医師会発行 お口のケアが全身の健康を守る より)

Q 歯みがきは感染症予防に役立つの？

A お口を清潔に保つことが、感染症予防につながります。

お口の中には体を守る働きをする良い細菌と歯周病菌のような悪い細菌が存在します。歯みがきをおろそかにすれば悪い細菌が増え、それが全身の健康のバランスを崩すことにつながります。口腔内にはIgA※という抗体があり、細菌やウイルスと戦っていますが、悪い細菌が増えて敵が多くなると、外敵のウイルスから防衛しきれなくなります。悪い細菌はウイルスが細胞内へ侵入するのを助けたり、体の免疫力を低下させてしまったり、誤嚥性肺炎を引き起こす原因にもなります。だからこそ口腔健康管理は大切。歯みがきでウイルス感染の水際対策をしましょう。※粘膜面で主体的に活躍している免疫物質で、外敵の侵入を防ごうと働く粘膜免疫に関わっている (日本歯科医師会発行 丁寧なオーラルケアで自分と家族の健康を守ろう より)

ご自宅・施設・病院で療養されていて、歯科医院に通院できない方の

在宅歯科医療連携室



下記のチェック項目に1つでも
当てはまる方は、ご相談ください

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 歯が痛いようだ | <input type="checkbox"/> 歯ぐきが腫れた、出血する |
| <input type="checkbox"/> 入れ歯が合わないようだ | <input type="checkbox"/> 体重が減ってきたようだ |
| <input type="checkbox"/> 食べるときにむせる | <input type="checkbox"/> 肺炎を起こしたことがある |
| <input type="checkbox"/> うまく口腔ケアができない | <input type="checkbox"/> 最近、食事量が減少した |
| <input type="checkbox"/> 食事時間が長くなった | <input type="checkbox"/> 最近、食形態が変わった |

対象 寝たきりなどで通院が困難な方



連携室受付時間

お問い合わせは
電話またはFAXで

【小樽市歯科医師会】月曜日～金曜日 10:00～16:30

☎0134-27-3000 FAX:0134-27-4070

【北海道歯科医師会】月曜日～金曜日 10:00～16:30

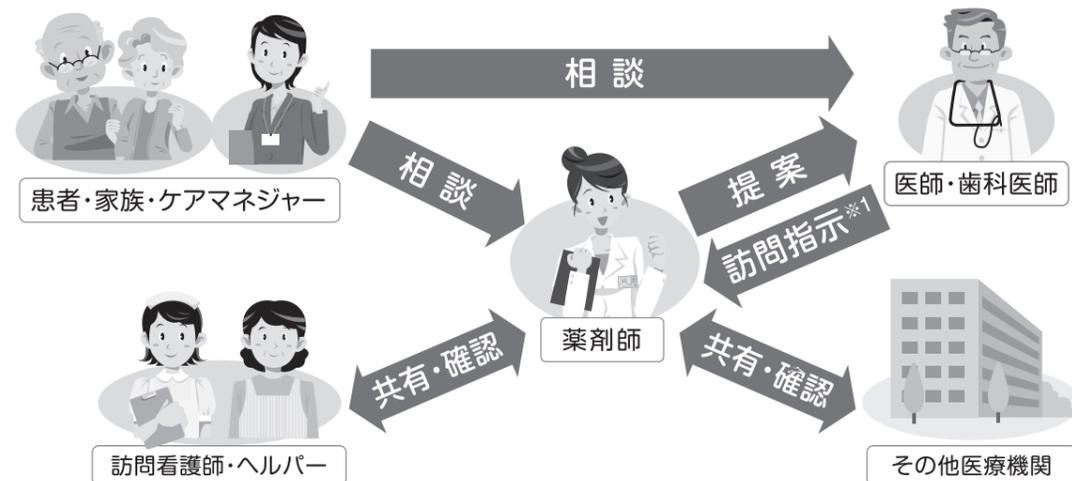
☎0120-22-0945 FAX:011-271-7514

～医療・介護福祉関係者の皆様へ～

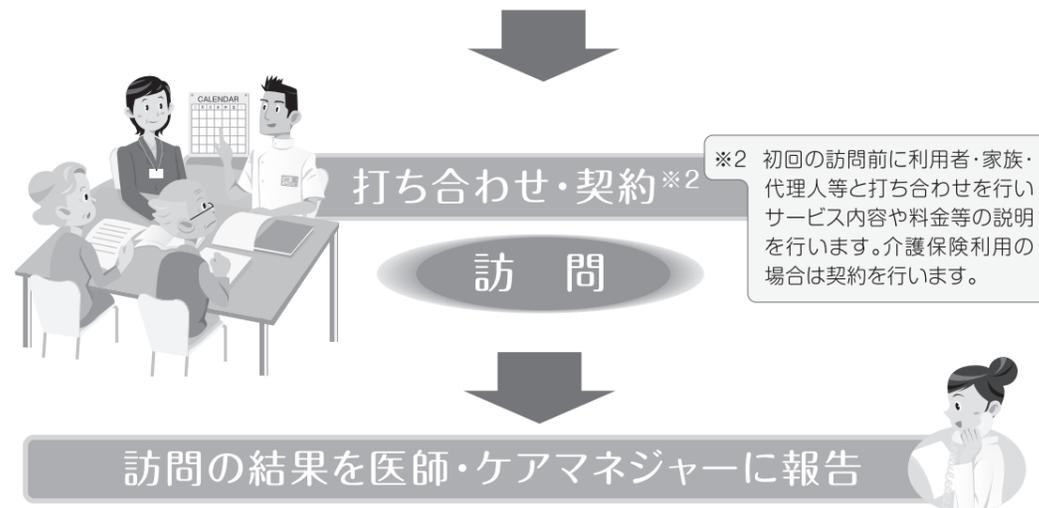
薬剤師・在宅訪問サービスの流れと内容

医師・歯科医師から患者の生活状況・薬剤管理の問題・通院困難などの様々な状況の考慮により訪問指示が出されます。薬剤師は薬局窓口で発見した問題や家族やケアマネジャー、そのほか多職種からの相談を受け医師へ訪問提案を行う場合があります。

※薬剤師の在宅訪問サービスを利用するには「通院困難な患者」との規定があります。この場合の通院困難とは患者単独での通院を意味しますので、家族や介護ヘルパー等の付き添いが必要な方はサービスの利用が可能です。



※1 処方箋の備考欄に在宅訪問とわかるように「在宅訪問」「在宅」「訪問」「居宅」等と記載してください。または、電話等による口頭指示でも構いません。医療機関は薬局へ既往歴・病状・身体状況・介護状況等の患者情報提供書の提出をお願いいたします。



※2 初回の訪問前に利用者・家族・代理人等と打ち合わせを行いサービス内容や料金等の説明を行います。介護保険利用の場合は契約を行います。

薬局では事前に薬学的管理指導計画を作成のうえ訪問します。服薬状況や残薬・保管状況等を確認して、薬局窓口では十分行えない患者個々の生活状況にあった工夫が行えます。訪問で行った内容や残薬状況の要点、薬剤師として医師等に伝えるべきアセスメント事項などを報告いたします。また、家族や介護職員の方々からの細かな要望や質問については、医師と綿密に連絡を取り合うことで解決をはかります。これらの内容はケアマネジャーへもすみやかに報告いたします。

訪問看護師や病院薬剤師との連携や退院時カンファレンスへの参加により、更にきめ細やかなサービスの提供が可能となります。

高カロリー輸液や麻薬などの注射薬に対応可能な薬局もございます。

こんなことでお困りではないですか？



最近薬の飲み忘れが多くなってきた。何か良い方法はないだろうか…

身体が不自由で薬局に行けない…

複数の病院からの薬がゴチャゴチャに！整理できない…

複数の種類を同時に飲んで大丈夫？飲み方・飲み合わせがわからない…

その他お薬に関するご相談…

薬剤師・在宅訪問サービスに関するご相談を承っております。

一般社団法人北海道薬剤師会では道内各地域において

薬剤師・在宅訪問サービスのご相談を承っております。

TEL(011)811-0184

受付時間 月曜日～金曜日《10:00～16:00》 <http://www.doyaku.or.jp>



一般社団法人北海道薬剤師会

☆介護支援専門員（ケアマネジャー）とは

介護保険の目的に沿って自立した生活の継続や要支援・要介護状態の軽減または悪化の予防に資することを目的に、適切な介護サービスが総合的・効率的に提供されるように利用者を支援する仕事で、プランニング機能、マネジメント機能、調整機能、相談機能、権利擁護機能などがある。

ケアマネジャーが活躍している場所と業務内容

○地域包括支援センター

- ・要支援者(介護予防)のケアプラン作成(3ヶ月に1度、居宅を訪問しサービスのモニタリングを実施)
- ・介護全般に関する相談窓口として、必要なサービスや制度の紹介、関係機関への連絡調整
- ・成年後見制度の紹介、消費者被害への対応、高齢者虐待の早期発見や防止の為の取り組み
- ・独居高齢者を把握し、緊急時などの早期発見に努めるため、地域の団体や民間業者と協力して見守りネットワークの構築

○居宅介護支援事業所

- ・最低、毎月1度居宅を訪問しサービスのモニタリングを実施
- ・介護や日常生活に伴う様々な手続きのお手伝いや社会資源の情報を提供
- ・ケアプランにはインフォーマルなサービスも位置付け、様々な視点から、利用者を中心とした支援を織り込み、「自立」へ向け多職種との連携や調整を実施

○グループホーム

- ・ユニット毎に「計画作成担当者」を配置。1名以上はケアマネジャーが担い、その他計画作成担当者の業務監督を実施
- ・計画作成担当者は、認知症対応型共同生活介護計画作成し、利用者の多様な活動を確保

○施設（老健、特養、特定施設など）

- ・施設内の利用者のケアプランを作成し、24時間365日継続したサービスが安定的に行われるよう、担当者間の協働や連携の実施
- ・介護業務との兼務や施設によっては夜勤業務を担う施設もある

○その他

- ・(看護)小規模多機能型居宅介護や一部のサービス付き高齢者住宅などにおいても自立支援に向けて活動

その他の業務

○給付管理業務

サービス利用料の利用者負担分を除いた金額は国民健康保険団体連合会に請求のため、実際に利用したサービスの確認や適正に請求されているかの正誤性の判断、かかった費用の算出、書類作成などを実施している

○認定代行申請（新規申請、区分変更）

初めての介護保険申請や認定を受けた時の状況より現状が悪化、または変化・改善が見られる場合など、対象者の状態を正確に反映できていない場合、区分変更申請の手続きを代行

<補足>ターミナル期（がん末期）の申請

通常、要介護認定は申請から認定までには平均すると1ヶ月程度要するため、介護サービスの利用について緊急な場合は、申請時の申し出ることによって早期に認定結果が出されるよう協力体制が確立している

～意外に知らないヘルパーサービス～

通院等乗降介助について

1. 「等」とは？

病院、歯科医院への受診だけではなく、市役所への各種手続き等、生活をするために必要な事項につき「あくまでも院内や手続き等は概ね自立できる方」に対して行われるサービスです。

2. サービス内容は？

タクシーと同等の「送迎サービス」ではありません。

外出のための準備、持ち物の確認を行った上で、事業所の車に移乗介助を行い、目的地の中迄誘導を行い、受付の支援も行います。また、帰りは(受診の場合)お薬の受け取りも支援に含まれます。

3. 複数名の同乗は可能ですか？

このサービスは、複数名同乗することが認められております。(いずれもサービスの必要な方)ヘルパー(運転手)1名でもその車に応じて他の方と同乗する場合があります。

(身体算定) 通院介助について

1. ケアマネジャーのアセスメントにより、軽介護度者の方も利用は可能です。

1人は運転手(要研修)。1人は院内介助サービスはもちろんのこと、車内の見守りや介助も含まれている為、必ず利用者の側にいるため、必ずヘルパー2名でお伺いします。

2. 院内介助について

私達ヘルパーは「介護保険」でのサービスです。

院内で利用者が「レントゲンなどの各種検査」「リハビリ」「診察」等「医療保険」で算定されている時間帯につきましては、サービス料の算定は出来ません。

3. 家族の同乗はできません。

「原則」不可ですが、ケースにより認められる場合があります。

<例>

- ① 認知症が重度で、家族が側にいないと不穏となり、車中でも危険なことが想定される
- ② 痛みのコントロールのため麻薬を使用しており、車中も使用の可能性がある
- ③ サクシオン等、医療行為が必要となるケース

「特殊調理」⇒ 身体算定

単なる「軟菜食」「キザミ食」「ミキサー食」では通常的生活援助となりますが、「食事」により身体の改善もしくは増悪防止ができる場合(ケアプランでの位置付けは必須)、その調理に係わる時間は身体算定になります。

<例>

低タンパク食、減塩食、糖尿病食などの治療食

但し、この場合は主治医、栄養士などと密に連携を図り「治療食」を調理するものです。

医療スタッフと常に情報交換を行い、症状の改善や悪化防止を防ぎます。

☆訪問看護ステーションとは

保健師、看護師が管理者となり運営している。

訪問スタッフとしては、保健師、看護師、准看護師の他、事業所によっては理学療法士、作業療法士、言語聴覚士（リハビリスタッフ）を配置しております。

・24時間対応体制（いつでも状況に応じて訪問します）の契約の元、いつでも看護師と連絡を取ることができ、主治医との連携を行いご家族と共にご自宅での看取りの支援を行っております。

*主治医はどの医療機関の指示でも受けられます。

☆訪問看護ステーションは唯一、介護保険と医療保険を併用可能なサービスです。

(いずれも主治医より指示書が必要です)

<例>

介護保険の利用者が「急性増悪」と判断された場合、又は退院直後で頻回なサービスが必要と判断された場合、主治医より「特別指示書」の発行を受け「1ヶ月に1度、14日間、医療保険」で訪問看護を受けることが出来ます。(指示書発行が月に1度の為、発効日によっては28日間連続が可能です)

訪問看護の初回訪問について（算定の可否）

・医療保険の方は、退院時の当日訪問は可能です。(退院前カンファレンスに呼んで頂けたら、それも加算になります。当日訪問の加算もあります。)

・介護保険の方は退院当日の訪問は算定できません。但し、「特別管理」→バルンカテテル、ストーマ等の医療的な管理のある方は算定が出来ます。

こんな所にも実は訪問ができます！

- ・サービス付き高齢者向け住宅（医療保険・介護保険可能）
 - ・グループホーム → 指定難病（医療優先疾患）
 - ・特別養護老人ホーム → 末期がん
- } 医療保険のみ

知っていますか？

指定難病で介護保険の方

→訪問看護等の医療系サービスは公費対象となり減免措置があります。

☆「医療優先疾患」下記の疾患は「優先」の為、介護保険では利用不可となります

○末期の悪性腫瘍 ○多発性硬化症 ○重症筋無力症 ○スモン ○筋萎縮性側索硬化症 ○脊髄小脳変性症 ○ハンチントン病 ○進行性筋ジストロフィー症 ○パーキンソン病関連疾患（進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症、パーキンソン病：ホーエン・ヤールの重症度分類がステージ三以上であって生活機能障害度がⅡ度又はⅢ度のものに限る。） ○多系統萎縮症（線条体黒質変性症、オリブ橋小脳萎縮症及びシャイ・ドレーガー症候群） ○プリオン病○亜急性硬化性全脳炎 ○ライソゾーム病 ○副腎白質ジストロフィー ○脊髄性筋萎縮症○球脊髄性筋萎縮症 ○慢性炎症性脱髄性多発神経炎 ○後天性免疫不全症候群 ○頸髄損傷 ○人工呼吸器を使用している状態

医療保険は原則週3回までとされていますが（介護保険対象外の方など）上記疾患は（疾患により異なる算定もある、又は複数のステーションを併用できるものもある）毎日、1日3回迄のサービスが受けられます。

リハビリスタッフが配置されているステーションは、リハビリも医療保険となります。

訪問リハビリテーションとは？

<目的>

生活の場にお伺いして、日常生活の自立と家庭内さらには社会参加の向上を図ることが目的とされています。

<対象>

・医療保険での訪問リハビリテーション

・介護保険での訪問リハビリテーション

※認知症、難病、悪性腫瘍、内部障害、終末期なども対象となっています。

※介護保険認定者は、介護保険での訪問リハビリテーションとなります。

※特定疾患（指定難病）医療受給者証を持っている方は、医療系サービスは公費対象となり減免措置があります。

※利用者様のかかりつけ医と訪問リハビリ事業所が別法人でもサービス提供は可能です。

<訪問リハビリの特徴>

心身障害、生活障害、住環境等確認して自宅生活の中で利用者自身の機能維持・向上を図りつつ、外来や通所とは異なり、実際の生活場面でのリハビリテーションを提供することができるため、実際の暮らしの環境に適合したアプローチを行うことができます。

<通所リハビリテーションとの併用は可能？>

通所リハビリテーションとの併用は可能です。ケアマネジメントの結果、必要があるとの判断がなされた場合には、訪問リハビリの利用ができます。

例えば、実際の在宅場面でのADLアプローチが必要であると判断された場合など。

<介護老人保健施設でのリハビリテーションって？>

『介護老人保健施設（老健）』は、病状は安定しているけれど、自宅での生活には支障があるという場合に『家庭復帰を目指すため』に一定期間入所し、看護・介護・リハビリなどを行う、病院と自宅の中間的施設として位置づけられる施設です。また、在宅生活をしている方を短期的に入所、集中的にリハビリを行い、在宅生活を長く継続するための支援の役割もあります。

老健の入所者は患者ではありません。「生活する主体」であり、どのように生活を送っていただくのが大切です。理学療法士・作業療法士・言語聴覚士により身体機能、精神機能、コミュニケーション機能、嚥下機能、ADL、社会性・環境などを評価し、向上の練習が行われます。残された機能を最大限に引き出し、施設を卒業して住み慣れた地域で大いに楽しみながら生活ができるように整えていくこと全てが老健のリハビリテーションです。

入所してから3か月は20分程度のマンツーマンでのリハビリテーションが行われます（短期集中リハビリテーション 週3回）。認知機能の低下がみられる方には入所してから3か月、週3回、20分程度、マンツーマンでの認知面に対するリハビリが行われます（認知症短期集中リハビリテーション）。

更に、訓練中にできる事を生活の中でしている事へ、また、している事・出来る事が増えるように『生活リハビリテーション』が行われます。朝起きて、顔を洗い、トイレに行って、食事をして、お喋りをして、体操をして、お風呂に入って、レクリエーションをして、時には行事に参加して…そういった全てがリハビリテーションになります。楽しみや社会性、活動性を上げるためにアクティビティーや集団体操なども行われます。

● 転ばない事と骨を強くする事が大切！

◆バランス能力を高め、ふらつき・転倒を予防します

①座布団の上で片足立ち運動

- 1) 座布団の上に立ち、ゆっくりと片足を持ち上げます。
 - 2) 1分間を目標に行います。
- ※左右3回が目安です。ふらつく方は座布団を敷かずに行いましょう。



◆かかとへの刺激が骨の弱화를予防します

②かかと落とし運動

- 1) 両方のかかとをゆっくりと上げていきます。
 - 2) 素早く力を抜き、かかとを落とします。
 - 3) かかとからの衝撃を感じながら10回繰り返します。
- ※骨の疲労を考えて、2日に1回が目安です。痛みがあれば中止しましょう。



どちらの運動もふらつく方は、イスやテーブルにつかまりながら行うと安全です。

● 「〇〇しながら運動」で、もの忘れ予防！

◆頭とからだを同時に使う運動で予防します

①話しながら歩く

ご家族やご友人と会話しながら歩くことで周囲への注意力や、状況判断力の低下を予防します。



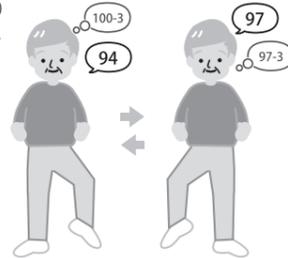
②考えながら歩く

- お互いに、知っている「野菜の名前」や「魚の名前」などを挙げます。
- 「計算」や「しりとり」などでも行えます。
- 一人でも、思い出しながら歩く事で効果があります。

● 学習併行型運動

- ・国立長寿医療研究センターが開発した体を動かしながら脳を鍛える、認知症の予防に役立つ新しい運動です。
- ・基本的には下肢の運動やウォーキングなどの有酸素運動を行うのに加えて、脳を働かせる計算やしりとりなどを同時に行います。
- ・運動の目安は、1日30分、週に3日以上行うことが推奨されています。

足の横移動と引き算練習



- ・左右に交互に足を一歩ずつ横に移動させます。
- ・上記の運動をしながら、100から3ずつ引いていく引き算を行います。
- ・計算は7ずつの引き算や足し算などにかえてもよいでしょう。
- ・他の簡単な運動に変えても構いません。

ウォーキングとしりとり



- ・ウォーキングを行いながらしりとりを行います。
- ・ご夫婦やグループで行ってもよいでしょう。
- ・花の名前、魚の名前、県名などお互いに課題をだしあいながら歩くこともよいでしょう。

● 運動習慣で健康寿命をのばそう！

筋力強化運動

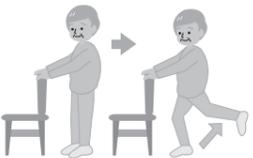
ひざのばし

- 椅子からの立ち上がり、歩行や階段の上り下りに必要な太ももの前の筋肉を強くします。
- ・片足ずつゆっくり足をあげ、ひざをのばします。
 - ・そのまま5秒止め、おろします。



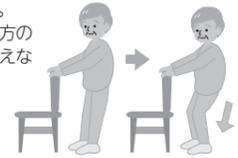
足のうしろあげ

- 正しい姿勢やバランスの保持に必要な背中からふともも後側の筋肉を強くします。
- ・椅子の背もたれなどにつかまって一方の足を1・2・3・4と数えながらうしろにゆっくりあげる。
 - ・ひざ直角まであげたら、そのまま5秒止め、ゆっくりおろします。



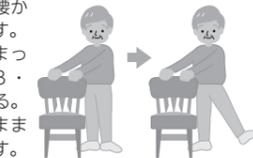
スクワット

- 足腰の筋肉を強くし、立位バランスを高め、階段の上り下りが楽になります。
- ・椅子の背もたれなどにつかまって両方のひざを一緒に、1・2・3・4と数えながら約30度まげます。
 - ・そのまま5秒止め、ゆっくりのびします。



足の外開き

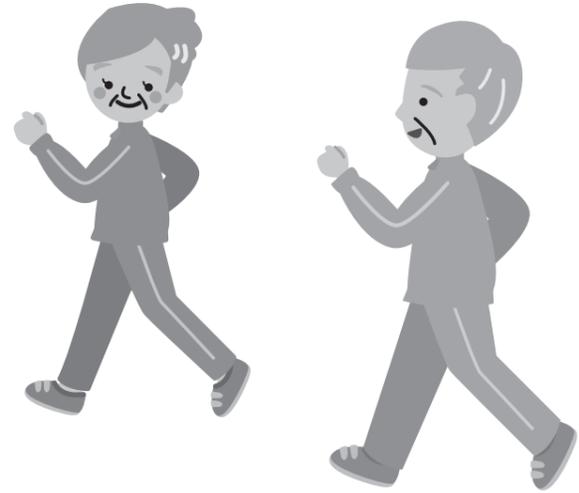
- 歩行やバランスの保持に必要な腰から太もも外側の筋肉を強くします。
- ・椅子の背もたれなどにつかまって一方の足を横に1・2・3・4と数えながらゆっくり広げる。
 - ・約30度まであげたら、そのまま5秒止め、ゆっくりおろします。



有酸素運動

ウォーキング

- ・ご自身の体調に合わせて約10～30分、できれば1日に2回程度歩きましょう。途中で休憩を入れても結構です。
- ・少し息が早くなる程度、人と楽に会話ができる程度、やや汗ばみ、爽快感を味わえる程度の運動が最適です。
- ・この程度の強さの運動を有酸素運動といいます。有酸素運動は、体力や筋力をつける、血糖値を下げる、脂肪を減らす、血行を良くする、ストレス解消などの効果があり、生活習慣病予防にはとても効果的な運動です。



「痛み」は動かすことで予防します！

◆からだを柔らかくして痛みを予防します！

①もも裏ストレッチ運動 (全ての方)



- 1) イスに浅く腰かけます。
- 2) おへそを前に出すように体を前に倒します。
- 3) 10秒間止めます。
※左右10回、1日3セットが目安です。

◆動かすことで、関節の状態を整えます！

②ひざ伸ばし運動 (ひざの痛みがやや強い方)



- 1) イスに腰かけます。
- 2) ひざを真っすぐ伸ばします。
- 3) 10秒間止めます。
※左右10回、1日3セットが目安です。

③ひざ曲げ伸ばし運動 (痛みなし、軽い痛みの方)

- 1) 真っすぐ立ちます。
- 2) ゆっくりとひざを曲げ、腰を落とします (あまり深く曲げすぎない)。
- 3) もとの姿勢に戻ります。
※左右10回、1日3セットが目安です。



運動でひざの痛みが強くなる方は、医療機関の受診をお勧めします。

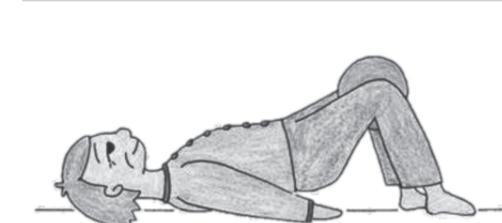
尿もれには、ゆるんだ筋肉を鍛えます！

①おしり引きしめ運動



- 1) あお向けに寝てひざを立て、おなかの力をゆるめます。
- 2) おしりの穴をキュッと5秒止めて、ゆっくりゆるめます。
- 3) 10回繰り返します。1日3セットが目安です。
※あお向けでできるようなったら、腰かけたり、立ったままで行ってみましょう！

②ひざピタおしり上げ運動



- 1) ひざの間にボールや座布団を挟み、腰を持ち上げます。
- 2) 2~3秒止めて、ゆっくり下ろします。
- 3) 4~8回繰り返します。
※左右10回、1日3セットが目安です。

尿もれの運動は男性が行っても効果的です。

ひざの関節まわりの筋肉を鍛えて、痛みを予防しましょう

- ・運動を1セット10~20回の回数で3~4セット、行いましょう。
- ・運動中に痛みや疲労感を感じた場合はすぐに中止してください。
- ・運動のポイント：5秒間かけてゆっくりと行い、5秒間保持し、5秒間で元にもどします。

- ・翌日に筋肉痛やだるさを感じた場合は運動量を減らすなど、自分にとって無理のないように調整しましょう。

ひざの押しさげ運動

太ももに力を入れて、ひざ下のまくらを押しつぶします。

スクワット運動

肩幅に足を開いて立った姿勢から、お尻をおろしていきます。

ブリッジ運動

ひざを立てた姿勢からお尻を持ちあげます。

かかとあげ運動

壁を支えながらかかとをあげてつま先で立ちます。

ひざのばし運動

ひざを真っすぐになるまで伸ばします。

ふとももあげ運動

ひざを胸に近づけるように持ちあげます。

足の横あげ運動

横向きに寝た姿勢で足を真上に持ちあげます。

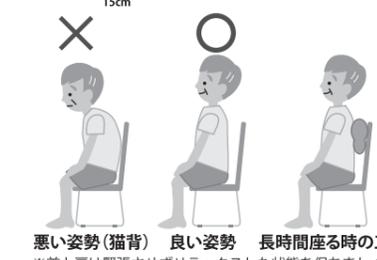
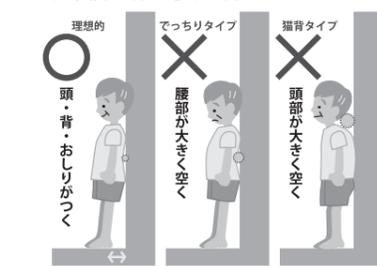
腹筋運動

ひざを立てた姿勢から両手でひざを触る。(おへそをのぞき込むように体を起こします)。

腰痛予防のための生活習慣！ 腰の痛みを予防するために、日頃の生活習慣を見直すことから始めましょう。

1 姿勢に気をつける

- ・仕事などで長時間同じ姿勢を続けると背骨にかかる力のバランスが崩れてしまいます。
- ・無意識のうちに筋力低下や猫背などが進み、体の柔軟性が失われ腰の痛みの原因を招きます。
- ・良い姿勢を保つ意識を持ちましょう。



悪い姿勢(猫背) 良い姿勢 長時間座る時の工夫
※首と肩は緊張させずリラックスした状態を保ちましょう

2 腰の負担をへらす

- ・「職場における腰痛予防対策指針(厚生労働省)」によれば、重量物の取り扱いには台車やリフターなどの機材を使用すること等が定められています。
- ・図のように、前かがみ姿勢での持ち上げ動作や体をひねる動作も腰の痛みの発生原因になりますので、腰に負担のかからない動作方法を知ることが大切です。



どなたでも利用できる介護予防事業など

人生 100 年時代を
いつまでも自分らしく

地域版介護予防教室



長橋の長和会館で開催されている地域版介護予防教室「なえぼ」の様子です（令和元年6月撮影）。

緑色のTシャツを着た介護予防サポーターが、体操の内容をわかりやすく説明してくれ、体力に自信のない方も安心してはじめることができます。楽しく、笑える、筋力アップができる集いの場です。一人での運動は長続きしませんが、教室に参加することで、お互いに気遣いあい支援し合うことができ、「介護」が必要になる状態を「予防」することができます。

地域版介護予防教室でつながる人の輪が広がっています。

銭函で開催されている小樽オレンジかふえ「おさんぼカフェ店」の様子です（令和元年5月撮影）

認知症の当事者という人もいれば、家族が認知症という人、ケアマネジャーやヘルパーといった介護職に就いている人、地域の人と顔ぶれはさまざま。店内はバリアフリーで、思い思いに注文したドリンクが運ばれ、スタッフの心温まるおもてなしに気持ちが優しくなる。

「二胡の演奏会」が開かれ、「ハウルの動く城～世界の約束～」 「涙そうそう」など、二胡の奏でる音色に心が和む。「この間、レジで支払う金額を間違えたよ」、「よくあることです」といった認知症に関するエピソードで花が咲く。このカフェを運営しているのはケアマネジャーのSさん。皆をもっと笑顔にするために、日々企画を検討中。

同じ悩みを分かりあえる
居場所を作りたかった
小樽オレンジかふえ(認知症カフェ)



介護予防サポーター養成講座

毎年、6月～10月に介護予防サポーター養成講座を開催し、「地域版介護予防教室」を自主運営するボランティアを養成しています。

現在ある教室を維持するだけでなく、新たな地域で教室を開設するためには、多くのサポーターの協力が必要です。受講生募集は、広報おたる6月号でお知らせします。



その他の介護予防事業、認知症に関する事業のことなど、お気軽にお問合せください。

問合せ先

小樽市 福祉保険部 福祉総合相談室
地域包括ケアグループ

TEL32-4111 内線 313