

# 看(カン)護小規模多機(タキ)能型居宅介護

## ほくと自立支援ホームだより あおぞら 壁新聞 第18号

2019年(令和元年)  
10月15日発行  
ほくと自立支援ホーム  
帯広市西18条南4丁目15-10  
☎0155-36-7723

### 一堂に集まって知恵を出し合う



### 共和第二親睦町内会 地域ケア会議の開催

地域包括支援センター愛仁園さんの主催によって、検討会議がサロンあおぞらにて開催されました。この地域の中で、高齢者の方をどのように支えていくのかを具体的に考える、とても画期的な話し合いです。この会議に共和第二親睦町内会の皆さま、地域支え合い推進員、訪問リハさくら、木オリハわかば、カンタキあおぞら、帯広市高齢者福祉課、そして愛仁園の皆さま方20名の方々が参集されました。

### 介護保険の 卒業を目指して

何らかの病気で障がいを負って、生活に支障が出てくる場合があります。その場合、リハビリやデイサービスなど介護保険制度を活用して、自立に向けて訓練を受けて

努力します。そして次第に自分でできるようになってくると、更にその次を目指します。その次というのは、介護保険だけに頼るのではなく、地域の中で生き生きと生活できる環境づくりが考えられます。

### 一堂に集まって 知恵を出し合う

とはいえ、簡単に実現できるものではありません。専門職の方々の知識とネットワーク、町内会や隣近所の助け合い、全体調整していく推進員、行政のバックアップなど、このように一堂に集まって知恵を出し合う場の確保などがスタートしました。昔はこのような近所の寄り合いで、サツと集まってこうしようああしようということが普通にありましたね。

### サークル活動の場づくり

歩いて行ける近い所に、サークル活動の場と機会があると、仲間作りや趣味活動ができ、生きがい作りに通じていくのではないだろうかという意見がだされました。場所として「カンタキあおぞら」のサロンが無料で使えるという条件は必須です。こうして、地域の中に一歩踏み出していく意義ある会議だったと思います。このようにして地域の皆さまと共に具体的な計画が立っていくことは素晴らしいことですね。



地域包括支援センター愛仁園  
センター長  
渡辺こづ江さん

### 認知症サポーター養成講座開催しました



地域包括支援センター愛仁園 主催、当サロンにて開催。地域の皆さまが大勢参加されました。

「特別なことをする人ではありません。特別な話か。サポーターという言葉は聞いた事がある人多いと思います。サポーターという言葉から、サッカーなどの応援団のような事をイメージされるかもしれませんが、ここでは認知症サポーターのことです。認知症について正しく理解をして、適切な関わりをしましょうという意味で、何か特別なことをすることを要求しているわけではありません。その適切な関わりというのは、基本的な「ない」心持です。  
●驚かせない ●急がせない ●自尊心を傷つけない

### スタッフ紹介 15



あおぞらクリニック  
看護師  
かわはら しなこ  
川原姿子

あおぞらクリニックの外来看護業務を一人で行っているベテラン看護師さんです。院長と阿吽の呼吸により息の合った業務で、患者さまに対し的確に対応しています。真夏の時期は熱中症等の方への点滴、診療の合間に次々と訪れる企業健診・市民健診にも対応しています。いよいよ11月よりインフルエンザ接種の時期となりますが、忙しくなればなるほどメラメラと燃え上がる川原さんのことです。これからもそのパワーでクリニックに元気を下さい。(よ)

### 「地域密着教室」のおすすめ

皆さまの地域に出向き、カンタキ・訪問看護・サロン他、介護福祉についてお話いたします。

日時

土日祝、昼も夜も大丈夫  
所要時間1時間程度

場所

どこでもOk  
ゴミセン・ご自宅など指定の場所に伺います

申し込み

町内会、老人クラブ、サークル、ボランティア団体等  
3人以上のグループでお申し込みください

一切  
無料  
です

### 地域の皆さまへ

この「あおぞら壁新聞」はカンタキあおぞらの活動を知っていただき、皆さまのお役に立ちたいと思い、毎月発行しております。野栄町内会様、晴見台東町内会様、共和第二親睦町内会様、共和第一町内会の皆さまには、各町内会会長様のご了解とご協力をいただき、スタッフが戸別に配布又は回覧等という形でご覧頂いておりますが、迷惑に思っておられる方もいるかもしれません。そのような場合は、ご面倒でも下記までご一報頂けると幸いです。今後もカンタキあおぞらをよろしくお願ひします。

☎0155-36-7777(金子)

### 是非ご参加ください!!

**会場** サロンあおぞら  
(あおぞらクリニック4階)



### 毎週月曜日は 元気はつらつ体操!!

日時/毎週月曜 10時~11時30分  
※10月28日は午後1時30分から  
費用/参加無料  
運動靴、飲み水持参

### おひとり様お茶会

日時/11月19日(火)・12月17日(火)  
各10時~11時30分  
費用/1回100円  
お茶とお菓子ができます

# 「カンタキ・健康・がふえ」レポート!!

## 第31回 入れ歯のあれこれ



北斗病院 歯科口腔外科 歯科衛生士 浅井久美子

“入れ歯は食べる時だけに使用するものではない”というお話から始まりました。そして、口を開けてつばを飲み込んでみましょう、ということでした。ところが、全然飲み込めないではありませんか。飲み込み(嚥下)には3つの機能が必要だと。舌運動、咀嚼筋、そして口唇閉鎖です。つまり口を開けていると飲み込みはできないということでした。この飲み込みの動作は1日に600回も行っているといひます。歯がなくなるとそのままにするのではなく、入れ歯をしっかりとかみ合わせをすることで、転倒防止、活動意欲や認知機能の低下を防ぐ効果等があるといひます。転倒防止と入れ歯が関係あるとは、驚きです。

## 第32回

### 放射線検査はマンモまでできる〜CT検査〜

放射線は、もともとレントゲン博士が発見したということ、レントゲン検査と呼ばれてきました。そして、この放射線は「物を突き通す力を持つ目に見えない光」と言われ、そこで博士は数字の未知の数を表す「X」の文字を使い、仮の名前としてX線と名付けたのが始まりだといひます。従来のX線撮影と違ってCT検査は、機械を回転させながら、256枚の写真を0.28秒で撮影するというではありませんか。大量の写真をいろいろな方向から撮影したデータをコンピュータで計算して、立体画像を作る事ができます。それだけではありません。撮影画像から皮膚を剥いだり、骨だけを外したり、内臓だけの写真にしたり、自由自在の写真を作ることができ



るので。それで診断能力が格段にアップします、凄いですね。

北斗病院 診療画像科 診療放射線技師 加藤 徳史

ご予約不要!

お茶しながら、健康を維持し、より健康になっていくための交流会

# 「カンタキ・健康・がふえ」

**毎月木曜**  
2回開催

時間 午後2:00~3:00  
出入り自由!

**【今後の予定】**

**第34回 10/24(木)**  
「おしっこが近い人のために」  
講師/十勝リハビリテーションセンター 看護師 山田るり子

**第35回 11/7(木)**  
「サービス付高齢者向け住宅とはどういう所?」  
講師/北斗福祉村 サ高住あやとり 山口 貴一

**第36回 11/21(木)**  
「高齢者にとって水は生命」  
講師/北斗福祉村 老人保健施設かけはし 看護師 藤田 綾

お問い合わせ ☎0155-36-7723

**どなたでも参加OK!  
参加無料!  
飲み物も無料♪**

## 街かど相談室 あおぞら

医療・看護・介護・福祉等について何でもご相談ください。

参加無料

11月8日(金)

10:00~12:00

**場所: あおぞらクリニック**  
担当: 高田康範

予約不要

総合お問い合わせ ☎0155-36-7723