

かけはし

KA * KE * HA * SHI

KYOUWAKAI Press

vol. 34

2015 Autumn



地域包括ケア始動。高齢化社会を地域で支える。

Contents

01P

地域包括ケアシステムとは？

02P

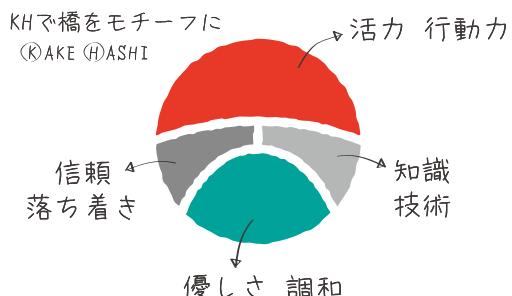
「地域包括ケア推進本部」発足

03P

連携ネットワーク推進部会の活動紹介
食育処

写真：ヒメダカとホテイアオイ / 伸寿苑エントランスにて

「かけはしのシンボルマーク」



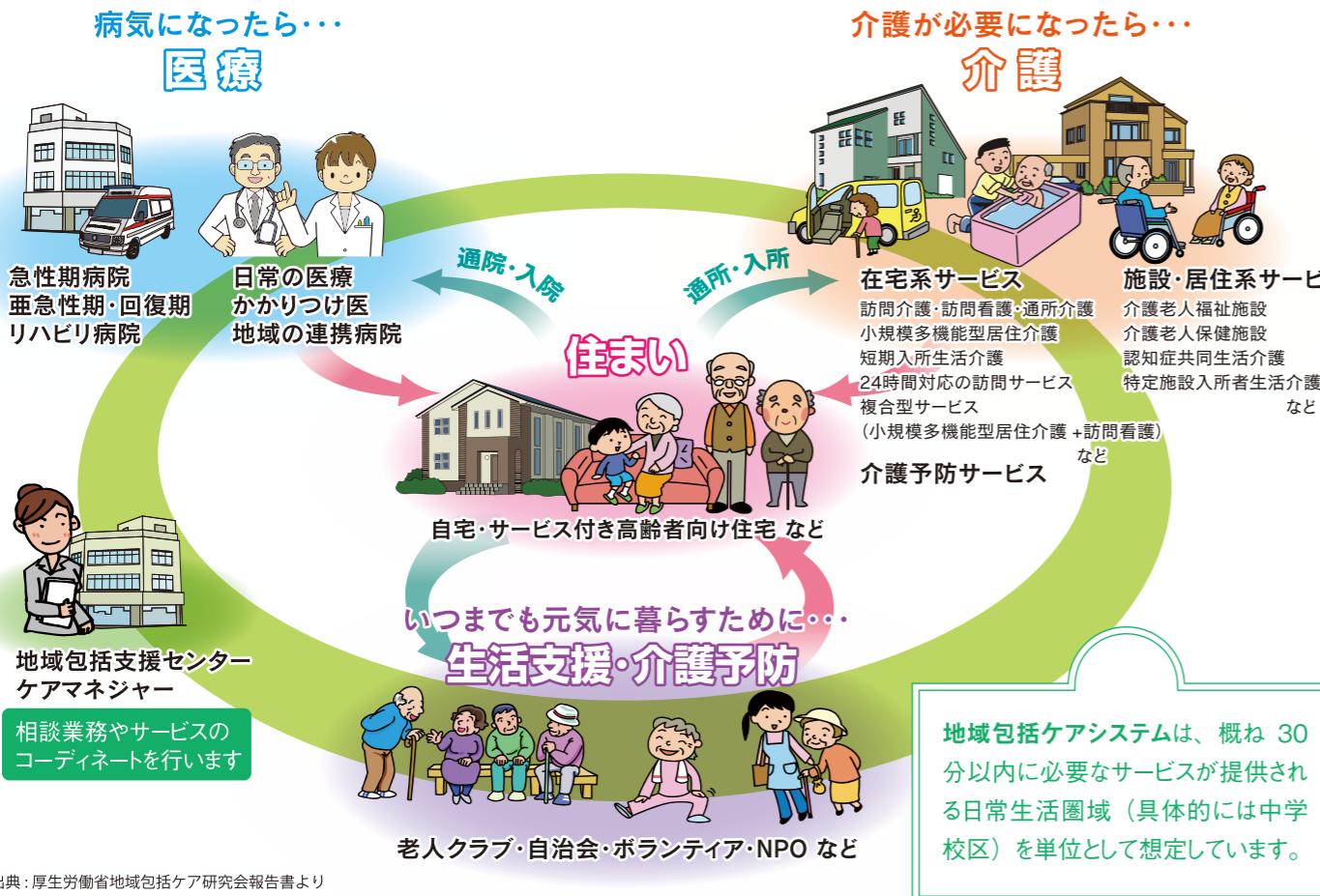
デザインを一新しました！

「かけはし」は平成15年度より南小倉地域ケアセンターから利用者様やそのご家族様、地域の住民の皆様へ向けた広報誌として発行してきました。この度、より多くの皆様に気軽に見てほしいとの想いから、デザインを一新し生まれかわりました。これからも当法人の各サービス、活動の紹介、介護保険やその他

の保健福祉サービスの情報、テクノエイド情報など利用者様、地域の皆様の生活に役立つ情報を発信していきたいと思います。

また、時間かけて、利用者様、地域の皆様と一緒に住み慣れた地域でくらしやすい生活を支えていける「かけはし」となれるよう頑張っていきたいと思います。

地域包括ケアシステムとは？



上図出典：厚生労働省地域包括ケア研究会報告書より

地域で支えるために

団塊の世代が75歳以上となる2025年を目指し、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築を実現していきます。

今後、認知症高齢者の増加が見込まれることから、認知症高齢者の地域での生活を支えるためにも、地域包括ケアシステムの構築が重要です。

高齢化の進展状況には大きな地域差が生じています。

CASE #01

人口が横ばいで
75歳以上人口が急増する大都市部

CASE #02

75歳以上人口の
増加は緩やかだが
人口は減少する町村部等

地域に合ったシステムづくりが必要

地域の一員としてみんなで支えます！

「地域包括ケア推進本部」発足

共和会地域リハビリテーションセンター内に「地域包括ケア推進本部」が2014年4月より設置されています。

推進本部を中心に、「自助・互助活動推進部会」「地域リハ・ケア活動推進部会」「連携・ネットワーク推進部会」で構成され、共和会プロボノに登録した職員で活動に取り組んでいます。

「住み慣れた所で、そこに住む人々と共に、安全に生き生きとした生活が送れるよう、地域のみんなで支えられる社会」を目指し、一人ひとりが出来ることを行なながら、法人として取り組んでいきたいと思います。



共和会地域リハビリテーションセンター
地域包括ケア推進本部

自助・互助活動 推進部会

- ・ボランティア活動の啓発、受入
- ・住民による支え合いが可能となる活動の育成
- ・高齢者・障害者が交流できる場の提供
- ・セルフヘルプグループの育成と支援

地域リハ・ケア活動 推進部会

- ・地域支援事業へのかかわり
- ・地域リハビリテーション事業の推進

連携・ネットワーク 推進部会

- ・地域包括支援センターとの連携
- ・保健所・保健師との連携
- ・ネットワークづくりへの参画

共和会プロボノ*

*プロボノ

プロボノ(Pro bono)とは、各分野の専門家が、職業上持っている知識・スキルや経験を活かして、社会貢献するボランティア活動全般。また、それに参加する専門家自身。

認知症をみんなで知ろう!

認知症サポーター養成

認知症サポーターとは?

認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者です。

どんな活動なの?

- ▶ 友人や家族にその知識を伝える
- ▶ 認知症になった人や家族の気持ちを理解するよう努める
- ▶ 隣人あるいは商店・交通機関など町で働く人としてできる範囲で手助けをする
など、直接的援助や啓発活動は様々です。



受講者にはオレンジリングが配布されました。

私たちは、地域の中で一市民として地域活動に参加することや、地域の方々に認知症を理解してもらえるようサポーターとして努めています。



食育処

減塩上手でいつまでも健康に!

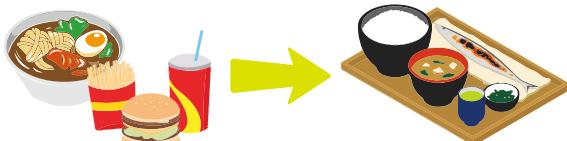
厚生労働省が定める「日本人の食事摂取基準」が4月に改定となり、1日の塩分摂取量が“男性8.0g未満、女性7.0g未満”と定められました。

これは5年前と比べて男女共に1gの減少であり、健康保持・増進にはより減塩することが大切であることを示しています。しかし、ただ塩分を減らすだけでは味気なくて食べにくい料理となってしまいます。

そこで今回は、塩分を控えめにしてもおいしく食べられるような減塩のポイントをご紹介いたします。

外食時の注意と工夫

ファーストフードや丼・麺類などの単品メニューは糖質中心で脂質や塩分も多く含まれていますので、品数が多く、栄養バランスが良い定食を選ぶようにしましょう。



「かける」より「つける」

塩や醤油をかける時は控えめに!
上からかけると、調味料が食材に染み込んでしまいます。小皿等にとつて、少量ずつつけるようにしましょう。



汁物や麺類の「スープは残す」

汁物は具だくさんの物を選ぶと、口に入る汁の量が少くなります。
また、麺類を食べる時はスープは残しましょう。



「酸味・香辛料・香り」を活用



レモン・すだち・かぼすなどの柑橘類やお酢など



唐辛子やこしょう
カレー粉など



しそ・みょうが・ハーブなどの
香りのある野菜・のり・ごまなど

やむを得ず単品を選ぶ時は…

野菜の入ったメニューに



サラダなどのメニューを追加

