

暮らしを続ける力



「本人」と「家族」二つの入口から見る地域包括支援センター

●問い合わせ 地域包括支援センター係 ☎ 093-293-1293

「これからも、自分らしく暮らしたい」

その思いは、本人も家族も共通していますが、人生には誰もが「小さな変化」に戸惑う瞬間があります。歩く速度が変わった。親の声が少し弱くなった。そんなとき、どうしたらいいのか……？「地域包括支援センター」は、そうした戸惑いに向き合い、「暮らしを続ける力」を取り戻す手伝いをします。今回は、デイサービスや地域のサポートを活用しながら、充実した毎日を過ごす人の日常を通じて、「本人」と「家族」二つの入口から、地域包括支援センターの役割を紹介します。

現在、町内で一人暮らしをする境 幹男さん。かつては転倒の不安を抱え、外出を控えていましたが、今は週2回のリハビリ特化型デイサービスで積極的に活動し、買い物や遠方への外出などアクティブに過ごしています。その生活の秘訣を尋ねました。

Q1. なぜデイサービスに通い始めたのですか？

A. 通う前はよく転んでいました。一度転ぶと15分くらい身動きが取れず、情けない気持ちになったことがきっかけです。

Q2. 通い始めて、生活はどう変わりましたか？

A. 以前は5分歩いて5分休むような状態でしたが、今では15分続けて歩けるようになりました。家事も以前よりスムーズにでき、何よりこの1年は転んでいません。「良くはならんけど、悪くもならん」と、そういう気持ちで通っています。



地域包括支援センターのケアマネジャーには、本当によくしてもらっています。親身に相談にのってくれて助かっていますよ。

境 幹男さん
(87歳・浅木区)

Q3. 「面倒だな」と感じることはありませんか？

A. 行くときは「またか……」と思うこともありますが、リハビリを終えて帰るときは、いつもルンルン気分です。外に出て体を動かすことは楽しいし、日々の生活がうまくいっているのは、リハビリのおかげだと分かっていますから。

Q4. 自宅での暮らしを守るために工夫していることは？

A. 掃除や猫の世話は、自分で行っています。食事は冷凍食品を活用しつつ、足りない分は自炊をしてバランスを取っています。自治会で買い物支援の取り組みもあり助かっていますね。自分でリュックを背負ってバスで出かけることも。「大変やなあ」思うこともありますが、それも生活の一部ですね。



▲「猫の毛が落ちるからね」と掃除機をかける境さん

Q5. 熊本県での同窓会に参加したそうですね。旅行の夢もあるとか……？

A. 昨年、デイサービスの職員さんに乗り継ぎのコツを教わって、新幹線で10年ぶりに熊本県まで同窓会に行けました。米寿の祝いができたのは本当に感激でした。観光バスの元運転手なので、いろいろな場所に行きましたが、観光はできなかったのが、四国を旅行したり、温泉などでゆっくり過ごしたりしたいですね。

介護予防教室

介護予防や健康づくりを目的とした教室の一部を紹介！詳しくは遠賀町ホームページで確認してください。



いきいきクラブ

健康維持や仲間づくりを目的とした教室です。転倒予防の運動、頭の体操などを週2回利用できます。

- 対象 65歳以上の要介護認定を受けていない人
- 費用 800円/回(食事・送迎込み)
- 場所 遠賀町ふれあいの里

悠遊リフレッシュ教室

生活習慣病予防などを目的とした教室です。有酸素運動や筋力トレーニングを行います。

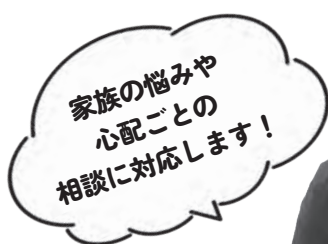
- 対象 町内在住の人
- 費用 200円/回
- 場所 遠賀コミュニティーセンター

あなたに寄り添う地域包括支援センター

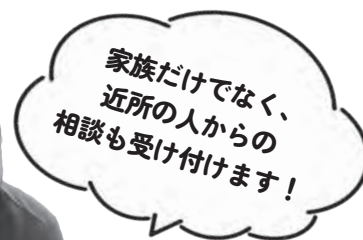
境さんは、デイサービスなど地域の協力を得ながら、自分のペースで「暮らしを続ける力」を発揮しています。

一方、家族は自身の仕事や生活をしながら、親を支える協力をどう得るかと考えています。

本人も、家族も、それぞれの「暮らしを続ける力」を発揮するために、地域包括支援センターは、その力を支えるパートナーとして寄り添います。



地域包括支援センター係の皆さん



遠賀町独自事業の紹介



地域包括支援センターが提案する支援にはさまざまな選択肢があります。本人や家族の状況に応じて活用できる事業やサービスの一部を紹介します。

軽度生活支援サービス

庭木のせん定や草刈りなど、日常生活を支援します。



介護用品給付サービス

在宅介護を支援するため、おむつを月1回、自宅へ配達します。



緊急通報システム事業

固定電話機に緊急通報装置を取り付けます。急病や災害などの緊急時にボタンひとつで救急車を呼ぶなどの救護を行います。

配食サービス

食事の準備が困難で、見守りの必要がある人へ、栄養バランスのとれた弁当を届けるとともに、安否確認を行います。

はいかい高齢者等SOSネットワーク

認知症高齢者などが行方不明になった場合、警察や関係団体と連携して捜索します。

音楽サロン

月に4回、脳活性化の音楽レクリエーションや心肺機能を強化する歌唱などで介護予防を行います。

- 日時・場所 全て10:00～11:30
- ▷水曜日 遠賀町ふれあいの里
- ▷金曜日 遠賀町中央公民館
- 費用 200円/回

菜の花カフェ

認知症の人やその家族など、誰でも利用できます。介護保険や成年後見制度の相談もできます。

- 日時 毎月第1水曜日 13:30～15:00
- 費用 無料(お菓子・飲み物付き)
- 場所 おんがみらいテラス

困ったら包括へ!

いつでもお待ちしております

☎ 093-293-1293

