

いきいき

令和5年度 第4号

## 岡山市北区北地域包括支援センターだより



発行：岡山市北区北地域包括支援センター

〒700-0071 岡山市北区谷万成2-6-33(北ふれあいセンター内)

TEL:086-251-6523 FAX:086-251-6524



### 高校生が高齢者疑似体験をしました！

11月29日、岡山県立岡山工業高等学校の3年生を対象に人権教育が行われました。地域包括支援センターは前回(6月開催)に続き、高齢者疑似体験、歩行器体験、高齢者についての講話を担当しました。



福祉用具の業者の方に歩行器の使用方法や注意点などを説明していただき、その後実際に狭い通路や小さな段差でも歩行器を利用して歩くことが難しいことを体験しました。



高齢者疑似体験スーツや視覚障害ゴーグルを装着し、杖を使いながら廊下を歩いたり階段の上り下りを体験しました。体を思ったように動かせないと苦労していました。



高齢者疑似体験をした生徒の皆さんからは、「高齢者の大変さが分かった。これからの接し方を考えようと思った」といった感想や、「今回の体験を活かしてバリアフリーやユニバーサルデザインをつくる」「素材を変更したら、もっと使いやすくなる」「デザインを良くしたら気持ち若返る」などたくさんの意見やアイデアが挙げられました。

誰もが住み慣れたまちでいつまでも自分らしく暮らしていくことができるように、今後も地域みんなできちんと取り組んでいけたらいいなと思います。

# 地域の支え合い活動をご存知ですか？



高齢者の不安や悩みは多様化しています。

例えば…

近所づきあいが  
減ったなあ

自転車に乗れなくなって  
買い物が大変

足が悪くて  
ゴミ出しに困っている

通いの場？  
どこにあるんだろう



高齢者の生活の中には様々な困り事があります。様々な困りごとに対して、公的な制度やサービスだけでは全てを補うことはできません。住み慣れた地域で暮らしていくには、地域住民で互いに「支え」「支えられる」互助の関係を築いていくことが重要です。地域の支え合いがあることで、多様なニーズに対応することができるようになり、高齢者だけでなく誰もが住みやすい地域になっていきます。



支え合いの体制づくりを推進しています。



地域にある  
資源

⇒ 掘り起こし

⇒ 課題の  
見える化

⇒ 活用  
活性化







地域の中にはこんな支え合い活動があります。

集いの場・通いの場



話し合いから生まれた通いの場  
「おむすびdeポン!!」

見守り活動



「三黽防犯  
さわやかパトロール隊」

生活の困りごと支援

草とりの  
お手伝い



BEFORE



AFTER

迫川地区「おせっかい」  
できることを・できるときに・できるはんにで

「困った時はお互い様」  
の助け合いができる  
のがええなあ。



岡山市地域包括支援センターのホームページでも地域づくりの取り組みのひとつとして、事業所や地域住民の方が実施している生活の困り事支援のサービスに関する情報（生活支援サービスリスト）を掲載しております。



詳しくはこちらから→→→



認知症地域支援推進員より

## ～オレンジガーデン(本人ミーティング)の活動紹介～

「草なら抜ける」、「役に立ちたい」という認知症の当事者の方の一言で、今年の7月から始まった活動です。

忘れることがあっても、できること、やりたいことはたくさんあります。本人自身の声大切です。

月1回北ふれあいセンターに集まり、ボランティア活動や語り合いを通して、日頃の思い、生活の工夫、これからやってみようことなどの話に花を咲かせています。

お問い合わせ先:北区北地域包括支援センター(TEL:086-251-6523)



それ、楽しそうやな。  
いいんじゃないかな～



♡参加者の声♡

ここに来て、たわいもない話をするのが楽しみ!



できることはやるよ～!

## 冬の「隠れ脱水」にご用心!

脱水症は、身体から水と電解質が失われた状態です。「隠れ脱水」とは、自覚症状がなく脱水症の一手手前になってしまっている状態です。冬は、乾燥により身体から水分が出てしまやすく、気温の低さから、のどの渇きに気が付きにくいので、注意が必要です。特に、右のチェックリストに当てはまる方は要注意!

### 予防のポイント

- ・水分摂取量は1日あたり1.5L
  - ・1日3食とる。
- (医師から制限を受けている方は除く)



### 「隠れ脱水」チェックリスト

- ・口の中のねばつきや、(唾が少なく)飲み込みづらさがある。
- ・手の甲の皮膚をつまんで離すと、形が3秒以上残る。
- ・便秘がち、便秘薬を使う頻度が増えた。
- ・足のむくみがある、靴下のゴム痕が10分以上残る。

### 【高齢者の健康づくりに関する問い合わせ先】

岡山市ふれあい介護予防センター北事務所 ☎086-251-6517 (8:30~17:00 土日祝を除く)

介護予防センターには、医療・福祉の専門職(リハビリ専門職、歯科衛生士、管理栄養士等)がいます。

## 高齢者の相談窓口

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者の皆さんを保健・医療・福祉・介護などさまざまな面から総合的に支える公的機関です。専門資格をもった職員が対応します。(無料/秘密厳守)

健康のこと

家族、介護のこと

お金や財産管理のこと

近所の高齢者のこと



保健師・看護師



社会福祉士



主任ケアマネ

私たちが皆様のご相談をお受けします♪

### 岡山市北区北地域包括支援センター

あなたの最寄りの地域包括支援センター

本センター: ☎(086)251-6523

高松分室: ☎(086)287-9393

御津分室: ☎(086)724-4611

建部分室: ☎(086)722-3300