

募集中!

講演会

平成30年度 磯子区「歯と口の健康週間行事」



1000回歯みがき

親子で育む健康な歯

おすすめ!

1日に2~3回の歯みがき。
1年ではなんと1000回も磨くことになります。
“楽しく親子で歯みがき”のコツをお教えします。



6月7日(木) 午前10時~11時30分

会場：磯子区役所7階 701会議室

講師：高柳 篤史 先生(高柳歯科医院副院長/埼玉県)

定員：先着50人(組) (5月11日より受付開始)

主催：磯子歯科医師会・磯子区役所

お申し込み

氏名、電話番号、子の同伴の有無
(有の場合は子の年齢)をお知らせ
ください



磯子区役所 健康づくり係 (区役所4階 ⑮窓口)

電話 750-2445

Fax 750-2547

2025年に向けて

高齢者が自らの意思で 自分らしく生きることができる 磯子区へ

(磯子区の地域包括ケアシステムについて)

医療



病院



在宅医療



在宅サービス

介護

地域ケアプラザ

居宅介護支援事業所
(ケアマネジャー)



相談・コーディネート

本人の思い



施設サービス

介護予防

生活支援



生活支援サービス



地域支え合い



健康づくり
介護予防

磯子区の地域包括ケアシステム

◆ 地域包括ケアシステムとは

高齢者が可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最後まで続けるために、介護・医療・介護予防・生活支援・住まいが一体的に提供される、日常生活圏域ごとの包括的な支援・サービス提供体制のことです。

※「第7期 横浜市高齢者保健計画・介護保険事業計画」より

※地域包括ケアシステムは、おおむね30分以内に必要とされるサービスが提供される日常生活圏域（具体的には中学校区）を単位として想定しています。

◆ 横浜型地域包括ケアシステムの特徴

「横浜型地域包括ケアシステム」とは、横浜市域において「介護・医療・介護予防・生活支援・住まい」が一体的に提供される、包括的な支援・サービスの提供体制のことで、地域ケアプラザ（地域包括支援センター）を中心に、日常生活圏域ごとに進めていくものです。

具体的には、

- ①活発な市民活動と協働します。
- ②「介護予防・健康づくり」、「社会参加」、「生活支援」を一体的に推進し、健康寿命の延伸につなげます。
- ③医療・介護の連携など、多職種連携の強化を進めます。
- ④高齢者が「地域を支える担い手」として活躍できる環境整備を進めるとともに、医療や介護などの人材確保・育成に取り組みます。

地域ケアプラザ

居宅介護支援事業所 (ケアマネジャー)



相談・コーディネート

医療



病院



在宅医療

本人の思い

「高齢者の意思の尊重」

自分らしい生活は、地域でどのように暮らしていきたいかという思いを、どれだけ具体化できるかが重要です。

①磯子区版エンディングノートのようなツールの活用や②虐待防止に向けた取組、③成年後見制度の普及啓発等を通じ、本人の思いが実現できる支援を行います。



生活支援

生活支援 サービス



地域支え合い

「ともに活動し、 支え合う地域へ」

磯子区地域福祉保健計画と連携しながら、区社会福祉協議会や地域ケアプラザを中心に、自治会町内会・NPO法人・民間事業者等、地域の多様な主体と協力し、担い手不足の解消の取組や生活支援の充実、見守り・支え合いの取組の支援を行います。

「認知症になっても 安心して暮らせるように」

①地域ケアプラザなどでの様々な認知症の予防活動、②地域の方への認知症に関する知識の普及啓発、③いそごオレンジボランティアなどを通じた認知症の方の支援を行っていきます。

◆ 磯子区の目標

「高齢者の誰もが役割を担い、健康で自分らしい豊かな生活を送ることができる地域社会を目指す」ことを基本目標とし、

①要介護認定率^{*1}を下げ、18区中1位（現在値 17.3%9位）とすること

②平均自立期間^{*2}を延ばし、18区中1位（直近値 男性79.40年12位 / 女性83.18年11位）とすることを具体的目標としています（平成27年度区レベル地域ケア会議にて策定）。

そのために、できるだけ要介護状態にならないように健康づくりを中心とした取組を進めます。

※1 要介護認定率は磯子区行動指針では65歳以上の人口に占める要介護・要支援の認定者数の割合で算出しています。

※2 平均自立期間とは「日常生活に介護を要しない期間の平均」をいいます。横浜市では「要介護2～5」を介護を要する状態として算出します。なお、平均自立期間は平成28年度の要介護認定者データを基礎資料としています。

介護



在宅サービス



施設サービス

「切れ目ない医療と介護の連携」

住み慣れた地域で、医療・介護のサービスを受けながら安心して暮らしていけるよう、在宅医療連携拠点相談室「かけはし」を中心に、磯子区医師会、磯子歯科医師会、磯子区薬剤師会、病院などの医療機関、訪問看護師、ケアマネジャー、訪問介護員など医療・介護関係者の連携を進めます。

「健康で生き生きと暮らせるように」

磯子区地域福祉保健計画と連携しながら、①元気づくりステーションなど、健康の増進や運動機能・認知機能の低下を防ぐ様々な活動の支援、②地域で介護予防・健康づくりの活動を推進する方の育成・支援を行います。

介護予防



健康づくり・
介護予防

※これらの5つの分野について、人材育成・ネットワーク構築・普及啓発という観点から取組を進めます。

磯子区地域福祉保健計画 「スイッチ ON 磯子」との関係

磯子区地域福祉保健計画（以下「スイッチ ON 磯子」）は、身近な地域の支えあいの仕組みづくりを進めることを目的として策定した計画です。第3期計画の地区別計画の共通テーマは「身近な地域の支えあい」「地域ぐるみの健康づくり」となっています。

他方、地域包括ケアシステムでは「生活支援サービスの充実（②生活支援サービスの充実「見守り・支えあい」重視）」「介護予防（①要介護状態にならないように「予防」重視）」に取り組むこととなっており、高齢者については、その大部分は同じものです。

「スイッチ ON 磯子」の活動は、今後超高齢社会が進んでいく中で非常に重要です。

地域包括ケアシステムは、「生活支援サービスの充実」「介護予防」にあっては、「スイッチ ON 磯子」の活動と調和を図りながら推進するものです。



これからの生活のイメージ

自分のしたいことを探しています



Aさん
(男性 83歳)

夫婦2人世帯
介護保険の利用なし

状況▶ 地域ケアプラザのイベントや区役所の講演会などに参加しています。地域にも知り合いが多く、様々な地域の活動についての情報が入ってきます。

本人の希望▶ どの活動も興味深いのですが、こういった活動が自分に向いているのか知りたいと思っています。

そこで▶ 地域ケアプラザに相談してみました



相談



磯子区版エンディングノート

結果▶ 地域ケアプラザでは、エンディングノートを書くことを勧められました。エンディングノートを書くうちに、体を動かすことと、歴史が好きだということ思い出しました。無理のない運動として、自治会でのラジオ体操や老人クラブの活動、地域のサークル活動などがあることがわかりました。ラジオ体操に参加しています。地域ケアプラザで紹介された歴史散策サークルに参加することになり、交流の幅が広がりました。

地域のつながりによる支援が必要です



Bさん
(女性 70歳)

独居(近隣に親族なし)
介護保険の利用なし

状況▶ 普段は、買い物で外出するくらいで、近隣の方との交流もあまりありません。最近、ごみの収集日以外にごみを出していることを近所の方が気にしています。

本人の希望▶ 本人も、いざというときのことが不安ですが、どこに相談していいかわかりません。

そこで▶ 近所の方が、ゴミ出し状況を心配して民生委員に相談しています。



民生委員

心配



見守り体制

結果▶ 民生委員は、自治会町内会や地域ケアプラザと地域の見守り体制を作ろうとしています。民生委員から自治会町内会サロンのことを教えてもらいました。まだ、参加する気持ちはありませんが、地域の集いの場に興味が湧いてきました。また、地域ケアプラザがあるということを教えてもらいました。いろいろと相談できることがわかり、安心材料が増えたと感じています。

健康づくりに
気を使っています



Cさん
(男性 72 歳)

親子世帯 (日中独居)
介護保険の利用あり
要支援 2

状況 歩くことに支障はありませんが、立ち上がったたり座ったりする動作には何らかの支えが必要な場合があります。体力づくりに興味があり、生活機能の維持・向上のため週 2 回のデイサービスを利用しています。

本人の希望 週 2 回のデイサービス以外にも、機能改善のための運動等をしていきたいと考えています。立ち上がる時などに支えが要らなくなり、どこかに一人で気ままな旅行をしたいと考えています。

そこで ケアマネジャーに相談してみました



相談



ケアマネジャー



地域ケアプラザ



結果 自治会のラジオ体操や、元気づくりステーションなどを紹介されました。地域ケアプラザにもいろいろな活動や、活動についての情報があると聞いたので、行ってみました。思っていたよりも多くの活動があることがわかりました。自宅の近所の公園で活動している運動グループがあったので参加することにしました。

最期まで自宅での生活
を希望しています



Dさん
(女性 69 歳)

親子世帯
介護保険の利用あり
要介護 4

状況 末期ガンで入退院を繰り返し、医療依存度が高くなっています。身の回りのこと、立ち上がりや歩行、排せつなど、ほとんどのことが自分ひとりではできません。

本人の希望 本人は、入退院を繰り返していますが、住み慣れた家で過ごしたいと考えています。家族は、医療依存度が高いことから病院で過ごせないか、と考えています。

そこで 家族は、看取りの不安があり、訪問看護師、ケアマネジャーに入院できないか相談しました。



相談



ケアマネジャー



連携体制



結果 訪問看護師とケアマネジャーからは、普段から訪問診療や訪問看護、訪問介護、訪問歯科診療、訪問薬剤管理等介護で連携体制を組み、本人の状況を確認しながら看護・介護・薬剤管理にあたるといった説明を受けました。緊急時には訪問看護を通じ、入院等の対応ができる体制を整えるとの説明を受けました。不安はありますが、本人が家で過ごせることを喜んでいるので、在宅での介護を続けようと思っています。

横浜型地域包括ケアシステムの構築に向けた 磯子区行動指針



本リーフレットに記載された5つの分野について、磯子区行動指針として、具体的な取組を記載しています。

磯子区役所、磯子区内各地域ケアプラザにて配付しています。

高齢者の福祉に関する相談・お問い合わせは、 お近くの地域ケアプラザへ

地域ケアプラザは、誰もが住み慣れたまちで安心して暮らせる地域をつくっていくための拠点として、地域の福祉保健活動を支援し、福祉保健サービス等を身近な場所で総合的に提供する施設です。

根岸地域ケアプラザ

横浜市磯子区馬場町1-4-2

TEL 751-4801 FAX 751-4821

滝頭地域ケアプラザ

横浜市磯子区滝頭2-30-1

TEL 750-5151 FAX 750-5155

磯子地域ケアプラザ

横浜市磯子区磯子3-1-2-2

TEL 758-0180 FAX 758-0181

屏風ヶ浦地域ケアプラザ

横浜市磯子区森4-1-1-7

TEL 750-5411 FAX 751-2322

新杉田地域ケアプラザ

横浜市磯子区杉田町8-7

TEL 771-3332 FAX 771-3334

洋光台地域ケアプラザ

横浜市磯子区洋光台6-7-1

TEL 832-5191 FAX 832-5138

上笹下地域ケアプラザ

横浜市磯子区氷取沢町60-1-7

TEL 769-0240 FAX 769-0242

※ 地域ケアプラザにはそれぞれ担当圏域があります。



横浜市磯子区役所 高齢・障害支援課
〒235-0016 横浜市磯子区磯子3-5-1
電話 045-750-2417
FAX 045-750-2540
Eメール is-koreisyogai@city.yokohama.jp

クリーニングのトラブルにご注意！ ～衣替えの季節が到来！～

シミや紛失・料金等のトラブルが後を絶ちません。依頼時や受取時には、衣類の状態や数量などを双方で必ず確認しましょう！

- セーターの前身ごろにシミをつけられ、やり直してもらったら全体に変色してしまった。
- ワイシャツを5枚出したのに、自宅で確認したら2枚足らず、「返した」と対応されない。

原因が特定できないケースも！
困ったときは相談を！



お互いに 一声かけて
見守りを！



めまいのメカニズム、 脳卒中の切らない治療

～ めまいの原因はどこにある？ ～

入場無料・申込み不要

日時 平成30年**5月12日(土)**
13:30～15:00 (開場13:00)

会場 **南公会堂**《南区総合庁舎(南区役所) 4階》

【講師】

脳卒中・神経脊椎センター
副病院長 城倉 健

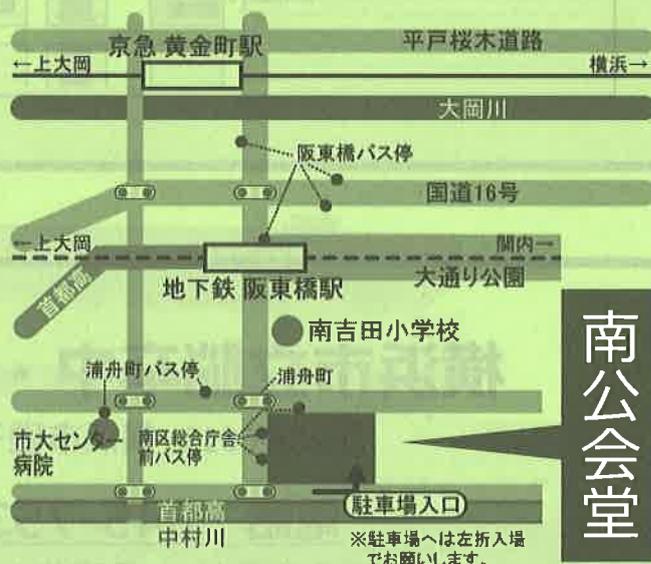


平成2年、横浜市立大学医学部卒業。専門は、脳卒中医学、めまい平衡医学、神経眼科学、神経内科全般。

平成26年、横浜市立脳血管医療センター(当時)副病院長、同センター神経内科部長。

【会場アクセス】

バス停「浦舟町」または「南区総合庁舎前」下車すぐ



南公会堂

《脳血管内治療について》

脳卒中・神経脊椎センター神経内科
血管内治療専門医 山本 良央

◇手話通訳・一時保育(要申込み)

※ご希望の方は、4月26日(木)までに、横浜市立脳卒中・神経脊椎センター(下記)までご連絡ください。
※一時保育は、聴講される方のお子さんと2歳以上の未就学児が対象です。

<お問合せ> 横浜市立脳卒中・神経脊椎センター 市民講演会担当
電話：045-753-2500(代) FAX：045-753-2859