

出張講座レポート

みなさんのお近くの自治会館や集会所で出張講座を開催してみませんか？

新橋地域ケアプラザでは地域のみなさまの要望を受けて、様々な専門職の方々のご協力を得ながら、出張講座を実施しています。新橋第二住宅にお住まいのかたから「集会所で介護予防講座をやって欲しい」と依頼がありましたので、その様子をレポートします。

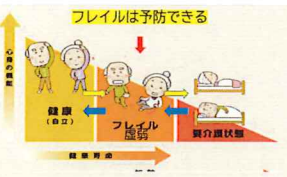


新橋第二住宅で介護予防講座を開催しました。

4/22 フレイル予防講座

みなさん「フレイル」という言葉を知っていますか？健康な状態と介護が必要な状態の中間状態『虚弱』を表す状態です。

5. フレイル予防とは



介護予防指導士であり、看護師である八子久美子先生に具体的な事例を交えながら、明るく楽しくお話していただきました。



5/17 口腔ケア講座

普段、足腰を鍛える体操を意識して取り組んでいる方は多いと思いますが、口から食べる・飲み込む機能を維持する口腔体操に取り組んでいる方は少ないのではないでしょうか。

泉区歯科医師会で緑園グリーンデンタルクリニックの石川先生より、わかりやすく口腔ケア体操を教えてくださいました。



ケアプラザでは様々な機関と連携し、専門職の協力のもとに出張講座を実施しています。



▶ インタビュー

Q. 集会所を利用して講座開催を依頼しようと思ったきっかけはなんですか？

A. 周りに高齢者が増えてきて、施設入所する親族をみたりしていて、これからは元気で長生き「介護予防」に取り組まなければならないと思いました。『フレイル』という言葉をいろんなところで聞くようになり、ケアプラザにフレイル予防の講座をやって欲しいと依頼しました。

Q. やってみていかがでしたか？これから期待することはありますか？

A. みなさんの反応も良く、第二住宅以外のお友だちを連れてきていいかと聞かれたり、『フレイル予防』を学ぼうという輪が広がってきていますね。学んだことを復習するとか、くり返しの習慣にするために持続した取組みが重要ななと思っています。



新橋第二住宅 S 前会長

もしも手帳の使い方講座

緑園交流センターで行われている「大人の居場所ふらっと」にて、もしも手帳の使い方講座を、泉区医師会在宅医療相談室の福田看護師に講談していただきました。

もしも手帳とは、“もしも”に備えて元気なうちに治療やケアについて今思っていることを残しておくものです。

ケアプラザ・区役所高齢障害支援課・在宅医療相談室などで配布しています。



福祉施設・企業と連携した取り組み



泉サポートプロジェクトは、福祉施設や企業によるネットワークを広げ地域のみなさんと持続可能な地域づくりを進めています。

その中で、ノウハウを持った専門職が地域へ出向き、「介護予防体操」や「薬の正しい飲み方」の講座など開催しています。



コロナ禍で気軽に集まるサロンや食事会等の活動が縮小してしまいました。徐々に活動は戻り始めていますが、ケアプラザでは地域の身近な場所で集まれる「居場所づくり」活動をサポートしています。こんな講座をやって欲しいなどお気軽にご相談ください。