

南部みのかや広域連合広報

やまびこ

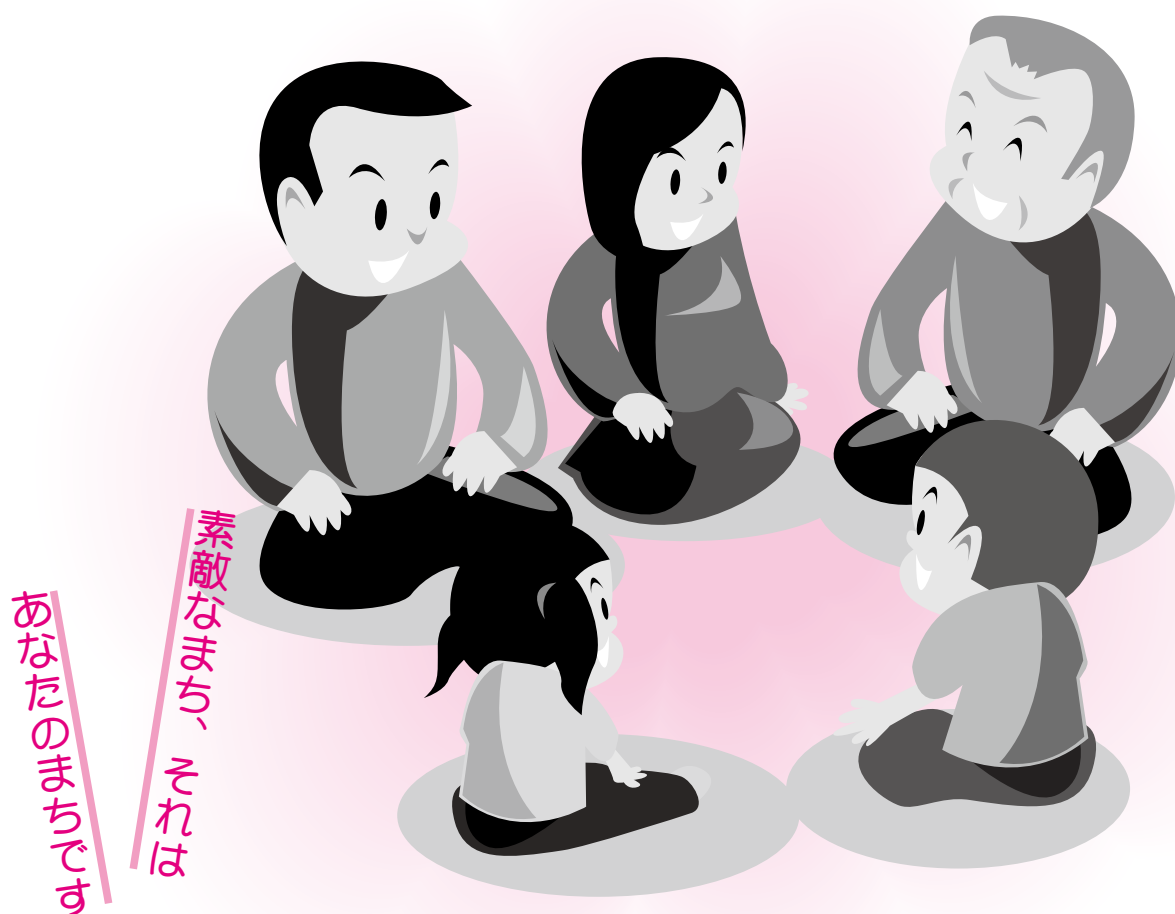
題字／坂本昭文

vol.44

2014.03

まちとむら 未来をひらく 広域連合

南部町 伯耆町 日吉津村



- | | |
|------------------------|--|
| ●平成26年度予算2 | ●『地域包括支援センターだより』.....5
高齢者虐待を防ぎましょう |
| ●『認知症予防講習会』を開催しました...3 | ●はじめよう口コモ予防6 |
| ●『権利擁護研修会』を開催しました ...4 | ●介護保険は支えあいの制度です7 |
| ●介護相談員永年功労者表彰を受賞.....4 | ●南部箕蚊屋広域連合からのお知らせ8 |

■発行・編集／南部箕蚊屋広域連合

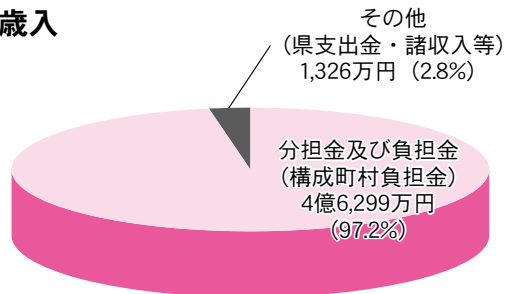
〒683-0351 鳥取県西伯郡南部町法勝寺377-1(南部町役場法勝寺庁舎内) TEL 0859-39-6222 FAX 0859-39-6223
ホームページ <http://www.nan-mino.jp>

平成26年度予算

2月14日に開かれた南部箕蚊屋広域連合議会
2月定例議会で平成26年度の一般会計、介護保
険事業特別会計予算が可決されました。

一般会計 総額 4億 7,625 万円 (前年度対比 799 万円の減額)

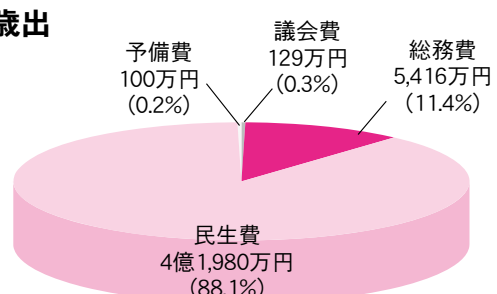
■歳入



主なものは、構成町村からの負担金4億6,299万円です。

また、県支出金では、鳥取県から権限移譲を受けている介護保険サービス事業所の指定などの事務にかかる交付金や、低所得利用者対策事業等の補助金を計上しています。

■歳出



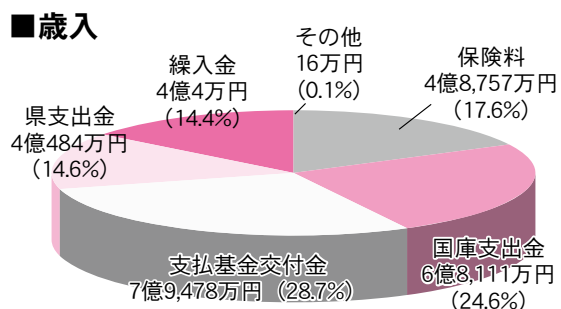
主なものは、民生費の介護保険事業特別会計事業繰出金3億6,719万円です。

議会費では2年ごとに実施する議員研修の経費を計上し、総務費では、南部箕蚊屋広域連合の運営にかかる経費を計上しています。

介護保険事業特別会計

総額 27億 6,850 万円 (前年度対比 6,950 万円の増額)

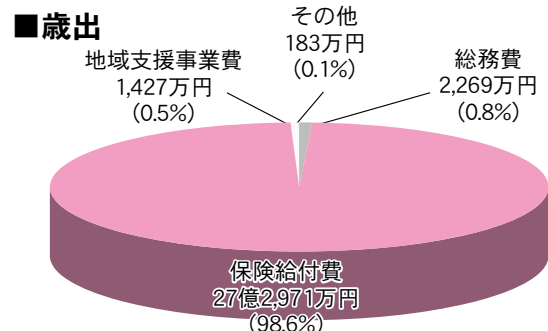
■歳入



保険料を4億8,757万円と前年度と比べて963万円の増額を見込みました。また、歳出の介護給付費や地域支援事業費の増額に伴い、国庫支出金や支払基金交付金などを増額しています。



■歳出



主なものは保険給付費で、27億2,971万円と前年度と比べて6,446万円の増額を見込みました。保険給付費の主な内訳は、要介護認定を受けた方が介護保険サービスを利用されたときの費用24億1,377万円、要支援認定を受けた方が介護保険のサービスを利用されたときの費用1億3,193万円、特定入所者介護（予防）サービス費1億3,209万円などです。

また、地域支援事業費では、認知症の予防や運動器の機能向上のための教室など、介護を予防するための事業にかかる経費を計上しています。

「認知症予防講演会」を開催しました

認知症予防講演会を平成25年11月23日(土)に伯耆町農村環境改善センターで開催し、約200名の方に参加いただきました。

講演会開催前には伯耆町の4団体（「精神障がい者家族の会」「障がい老人をささえる家族の会」「障がい者支援ボランティアの会」「鳥取県断酒会」）が『ほっとカフェ』として参加者に無料でハーブティーを振舞われ、多くの人でにぎわいました。



【ほっとカフェの風景】



【伯耆町の教室発表】

第Ⅰ部では町村で実施している認知症予防教室の活動発表を行いました。

南部町は「脳トレ教室」の活動の様子を映像で紹介し、日吉津村は「転倒予防教室」の参加者が日ごろ取り組んでいる体操を紹介しました。最後に伯耆町の「はつらつ教室」に10年間通い続けている参加者が代表で教室の様子を発表された後、参加者約35名が「ふるさと」を合唱され会場を和ませました。

第Ⅱ部は『認知症にならない、なったかも、なっても～自分ごととしての認知症500万人時代～』と題して筑波大学の精神医学教授 朝田 隆先生にご講演いただきました。

講演では近年話題となっている軽度認知機能障がい（MCI）について説明され、MCIは認知症の前段階であり、本人がものの忘れを訴えたり意欲の低下がみられるなどの徴候があることや、MCIの方の5割が4年以内



【講師 朝田 隆教授】

に認知症に進行するため、早期に発見し適切な治療をすることが必要であると話されました。

また認知症の種類の中で一番多いアルツハイマー病の予防には、高血圧、糖尿病などの生活習慣病をきちんと治療すること、ウォーキングなどの有酸素運動を一日30分程度行うこと、さらに一日30分以内の昼寝や、青魚（いわし、さんま、あじ等）、緑黄色野菜を積極的に摂ると良いことなどを聞かせていただきました。

参加者からは「教室のみなさんががんばっておられ励みになった」「認知症になる前の活動がいかに大切かがよく分かった」と認知症予防教室を応援する声が聞かれ、講演については「認知症について理解が深まった。予防のために人と交流をしたり運動を続けたい」「具体的な予防の方法を知ることができ、生活習慣の改善に取り組みたい」といった感想が聞かれました。

『権利擁護研修会』を開催しました

平成26年1月22日に南部町天萬庁舎富有まんてんホールで権利擁護研修会を開催し、約50名の方に参加いただきました。

今回は、権利擁護ネットワークほうきの出垣仁志理事を講師に迎え、『高齢者虐待対応の実務』をテーマにお話していただき、高齢者虐待について理解を深めました。

講演では、高齢者虐待の定義やとらえ方などの説明をされ、実際の事例をもとに、解決や介入の方法などをお話いただきました。虐待にならないケースであっても、高齢者の権利擁護の観点から適切に対処をしていくことが大切であると学ぶことができました。



介護相談員永年功労者表彰を受賞

介護相談員として活動され功労のあった方に対して、『介護相談・地域づくり連絡会』がその功績を称える事業が昨年度より始まり、この度、南部箕蚊屋広域連合から安田きよ子さん（伯耆町）が表彰を受けられました。

安田さんは、平成13年から介護相談員として活動をはじめられ、平成25年に活動を終えられるまでの13年間、利用者と介護施設の橋渡し役としてご活躍いただきました。



平成25年12月17日、南部町役場にて坂本連合長から安田さんへ表彰状が贈呈されました。

安田さんは「微力でしたが、利用者の皆さんが少しでも気持ちよく施設を利用できるように、利用者の方の言葉に耳と心を傾けるようにしてきました。自分たちが介護施設を利用するときに、こんな施設になっていたら良いなという気持ちで施設の方とも接してきました。介護相談員としていろいろ学ばせていただきました。ありがとうございました。」と受賞の感想を述べられました。

シリーズ
地域包括支援
センターだより

高齢者虐待を 防ぎましょう

●高齢者虐待とはどんなことをいうの？

高齢者に対し、心や身体に深い傷を負わせたり、基本的な人権の侵害や尊厳を奪うことをいいます。

主に介護者などの高齢者の身近な人が虐待をおこしやすい傾向があります。また、介護者やご家族が無意識のうちにおこなっている場合もあります。



高齢者虐待には5つの種類があります。

- ① 身体的虐待（殴る、たたく、つねる、ベッドに縛って自由を奪う など）
- ② 介護・世話の放棄・放任（食事をとらせない、治療や介護サービスを受けさせない など）
- ③ 心理的虐待（どなる、侮辱する、無視する など）
- ④ 性的虐待（嫌がる性的行為を強要する など）
- ⑤ 経済的虐待（必要な金銭を渡さない・使わせない、年金や預貯金を勝手に使う など）

このほかに、生活意欲がなくなったりすることで、自分に必要な生活行為や家事、介護サービス利用などを行わないことによって自分自身の生命を危険な状況におく『自己放棄（セルフ・ネグレクト）』と呼ばれる状態の方もいます。

●虐待かな？と思ったらどうすればいいの？

『高齢者虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律（高齢者虐待防止法）』では、「虐待を受けた（受けている）と思われる高齢者を発見した人は、速やかに市町村に通報するよう努めなければならない。」とされています。



身近な人の気づきが虐待の深刻化を防ぎます。虐待を発見したり、虐待があると思われたときは、地域包括支援センターに連絡してください。（通報の秘密は守られます。）

介護は一人で抱え込まないで！

高齢者の介護は、考える以上に大変です。ショートステイやデイサービスなどの介護サービスを利用し、介護による心身のストレスを減らすことも大切です。無理せず、さまざまな制度やサービスを上手に利用して介護をしましょう。

困ったときや悩んだときには、お気軽に各地域包括支援センターにご相談ください。

- 南部地域包括支援センター（南部町健康福祉課・健康管理センターすこやか内）

電話 0859-66-5524

- 伯耆地域包括支援センター（伯耆町健康対策課生活相談室）

電話 0859-68-4632

- 日吉津地域包括支援センター（日吉津村福祉保健課）

電話 0859-27-5952



はじめようロコモ予防

〇ロコチェック!!

あなたがロコモではないか、
7つの項目を使って簡単に確かめることができます。

①



家の中で
つまづいたり
滑ったりする

②



階段を上る
のに手すりが必要である

③



15分くらい
続けて
歩くことが
できない

④



横断歩道を
青信号で
渡りきれない

⑤



片脚立ちで
靴下が
はけない

⑥



2 kg程度の
買い物をして
持ち帰るのが
困難である

⑦



家のやや重い
仕事が
困難である

7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの衰えているサインです。ひとつでもあてはまれば、ロコモの心配があります。ロコトレ（ロコモーショントレーニング）をはじめましょう！

〇ロコトレ

1 片足立ち

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床に着かない程度に片足を上げます。



ポイント

- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手や指をついて行います。

2 スクワット

深呼吸をするペースで5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。



つま先は
30度開く



膝が出ない
ように注意

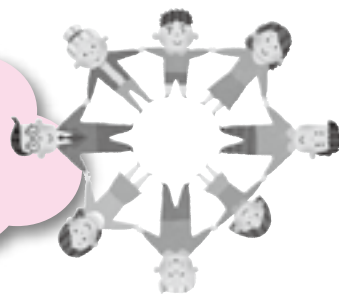
①肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。

②膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、おしりを後ろに引くように身体をしずめます。

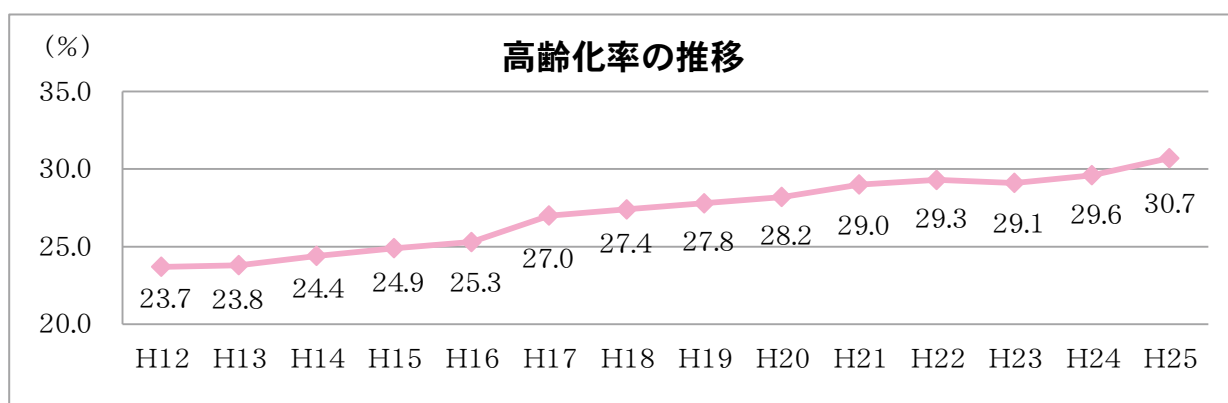
ポイント

- 安全のため椅子やソファの前で行いましょう。
- 動作の最中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにしましょう。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をついて行います。

介護保険は 支えあいの制度です



平成12年に介護保険制度がはじまり、14年が経過しようとしています。介護保険制度は徐々に地域での理解が浸透していき、今ではなくてはならない社会保障制度となりました。その間、高齢化も進行し平成25年には南部箕蚊屋広域連合内の高齢化率が30%を超えました。そして、平成27年にはいわゆる団塊の世代がすべて65歳以上となり、一層高齢化が進むことが予想されます。この介護保険制度を維持させていくために、これからも地域の理解と協力が必要です。



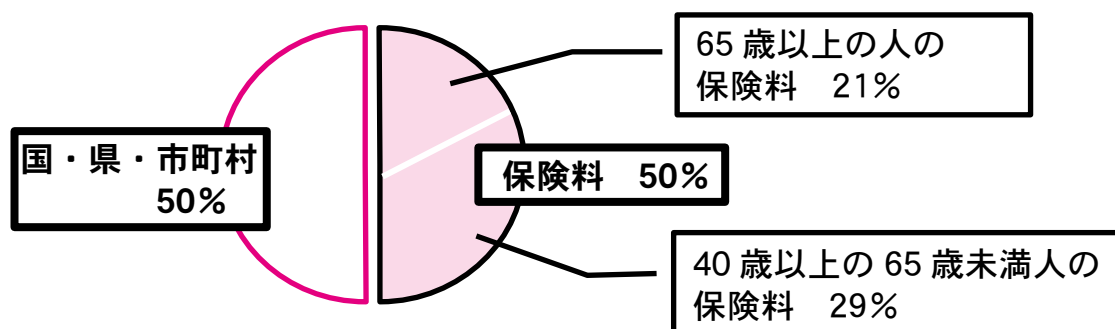
介護保険の目的

介護保険は、介護が必要な状態になっても尊厳を保持し、できる限り、自宅で自立した日常生活を営めるようにすることを基本的な理念として、真に必要な介護サービスを総合的・一体的に提供するしくみです。

誰にでも介護が必要な状態になることが起こり得るため、自己責任の原則と社会的連帯の精神にもとづき、40歳以上の方で制度を支えています。

さらに、わたしたちには、介護が必要になる状態となることを予防し健康の保持増進に努め、介護が必要な状態になっても、自分が持っている能力の維持向上に努めることが定められており、また、費用を公平に負担する義務を負っています。

介護保険サービス利用にかかる費用の負担内訳（利用者負担を除く）



南部箕蚊屋広域連合からのお知らせ

『日常生活圏域ニーズ調査』を実施します

第6期介護保険事業計画（平成27年度から平成29年度）を策定するにあたり、地域の高齢者の生活状況やニーズを把握して計画策定の参考とするために、『日常生活圏域ニーズ調査』を実施します。

調査対象の方には調査票が届きますので、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力をお願いします。

■調査対象 介護保険の第1号被保険者（65歳以上）の方
2,700人程度（無作為で対象者を抽出します）

■実施時期 平成26年4月中旬から5月中旬
※調査対象の方へは、4月中旬に調査票を送付する予定です。

介護相談員を募集します！

平成26年10月から介護相談員として活動していただける方を募集します。介護相談員は、利用者と事業所相互の橋渡しをし、不安等の解消を図る役割を担っています。

興味のある方は、下記問い合わせ先までご連絡ください。

■業務内容

介護サービスを提供する事業所等を訪問して、サービスを利用されている方やその家族の疑問や不安などの相談に応じ、利用者の希望や疑問などを介護サービス提供事業者や保険者に伝えます。具体的には、月に1回程度複数名で事業所を訪問し、利用者の相談を聞いたり、2か月に1回開かれる相談員連絡会や研修会等に参加します。

■応募条件

1. 南部町、伯耆町、日吉津村にお住まいの介護に関心がある方で、介護相談員の活動に3年程度従事できる方
2. 事業所等に自分で移動できる方
3. 広域連合で定めた研修（養成研修5日間、現任研修2日間）を受講できる方

※介護保険事業所に勤務している方は除きます。

■応募期間 平成26年6月16日（月）から平成26年7月4日（金）まで

■応募方法 履歴書に「介護相談員希望」と明記して、下記問合せ先までご提出ください。

■問合せ先 〒683-0351 西伯郡南部町法勝寺377番地1

南部箕蚊屋広域連合 事務局

電話 0859-39-6222 FAX 0859-39-6223

E-mail nan-mino@sanmedia.or.jp