

第2回長野市地域包括支援センター運営協議会
地域包括支援センターの活動報告

地域包括支援センター名 コンフォートにしつるが

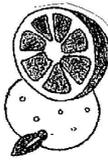
<p>地域の特徴 (区域内の人口や市街地、山間地等)</p>	<p>【担当地区】 第一・第三・第四・第五地区 【人口 R7.4.1 現在】 19,052 人 【地区の特徴】 第一(善光寺付近・山間地あり)、第三(市役所や権堂付近・繁華街・マンション増える)、第四(県庁付近・住宅街・マンション増える)、第五(長野駅付近・商業地と住宅街・マンション増える) ※4地区担当のため均等した支援が難しい。</p>
<p>R6年度の活動報告 ・総合相談件数 ・相談の困難ケース ・相談から見えてきた地域の特徴 ・最近多い相談内容、傾向 ・相談があった消費者被害と対応</p>	<p>【総合相談】 R6年 2,777 件 (延べ数) 困難ケース： 経済的困窮者・身寄りがない・親族等との関係が希薄・転入者等のため地域に馴染みがない・アパートやマンション住人のため地域に情報が無い等が複合的支援を必要とするケース 相談から見える地域の特徴： 地区に差がある。 地区によっては高齢者となってから問題が顕在化し、複雑化するケースが多い。高齢となる前の早期に一つひとつ解決していく事が必要。 相談内容、傾向： 包括だけではなく、医療や福祉、障害や生活支援機関、地域の関係者と連携し対応しなければならないケースが増えている。 【相談があった消費者被害と対応】 訪問時に詐欺電話等への予防のため、その場で NTT に連絡しナンバーディスプレイとナンバーリクエストを導入する。</p>
<p>地域ケア会議について ・R6年度のケア会議の回数と議題 ・ケア会議の出席者 ・会議の中でどのような意見が出たのか</p>	<p>【地域ケア会議】 R6開催回数 4 回 議題：地域の表面化されていない課題・ニーズの把握と確認についての共有 出席者：住民自治協議会職員、地域活動支援課職員、地区役員・包括支援職員 会議での意見： ・健康に向けた講座や、交流ができる集いなど地区で様々な企画を実施するが、参加者を増やしたり、様々な住民参加への促しに工夫が必要と考える。 ・一部の住民の困りごとや要求を、どのように把握していけばよいか判らない。 ・地域住民の相談窓口がもっとあっても良い。 ・住民への包括支援センターの周知を強化して貰いたい。</p>
<p>R6 年度地域包括支援センターの広報について ・どのような取り組みをしているか</p>	<p>4 地区の民生委員・児童委員協議会定例会、施設の運営推進会議への参加。オレンジカフェの共催。地区の集いや交流会等への参加。依頼を受けて教室等開催時に広報活動も行う。 地区のお祭りやイベントに参加し、顔の見える関係づくりへも取り組む。</p>

	<p>地区の協議会便りに、包括の記事を掲載して貰う。 毎年小学校で認知症サポーター養成講座を地区と共催し広報も行う。</p>
--	--

第2回長野市地域包括支援センター運営協議会
地域包括支援センターの活動報告

地域包括支援センター名 ニチイケア高田

<p>地域の特徴 (区域内の人口や市街地、山間地等)</p>	<p>【担当地区】 古牧地区 【人口R7.4.1 現在】 25,951人 うち65歳以上人口6,314人(24.3%) 【地区の特徴】 中心部に近い住宅地域。国道が地区内を横断し、沿線には店舗や営業所が立ち並ぶ。若い住民が多く、高齢化率は市内で最少。</p>
<p>R6年度の活動報告 ・総合相談件数 ・相談の困難ケース ・相談から見えてきた地域の特徴 ・最近多い相談内容、傾向 ・相談があった消費者被害と対応</p>	<p>【総合相談】 R6 1,715件(延べ数) 困難ケース： 認知症の独居高齢者。キーパーソン不在、サービス拒否で支援が難航。 相談から見える地域の特徴： 比較的ゆとりのある高齢者世帯が多く、その隙間に課題を抱えた世帯があるため、問題が見えにくい。若い世帯が多いが地域との接点が少なく、長所を活かせない。 相談内容、傾向： 軽度者のサービス希望、通院相談(送迎・付き添い)、認知症相談(受診、サービス拒否)、若年層の退院支援。身寄りのない方の相談(退院、入所)が増加の傾向。 【相談があった消費者被害と対応】 啓発が進み、電話対策で予防が図れるようになった。訪問系は散見されるが、把握した範囲では未遂に終わっている。情報があれば臨時の広報誌で啓発を行う。</p>
<p>地域ケア会議について ・R6年度のケア会議の回数と議題 ・ケア会議の出席者 ・会議の中でどのような意見が出たのか</p>	<p>【地域ケア会議】 R6開催回数 2回 議題:地域の「足問題」を考える 出席者:本人・家族、民生委員、区長、福祉部長、福祉推進員、地域福祉ワーカー、地域助け合い事業コーディネーター 会議での意見:通院時に近距離過ぎてタクシー利用を断られるが福祉自動車の利用対象外、公民館に歩いて通えない、通える場が地域にない、などの課題を共有。地域でできることとして、通いの場を増やす、そのための場所や人材の情報提供、他地区を参考にして、できることを検討するなどの意見が出た。地区役員の負担を増やせない理由で、具体的な支援は難しいが、地区の研修で移動支援について学びたいとの意見も聞かれた。</p>
<p>R6年度地域包括支援センターの広報について ・どのような取り組みをしているか 実際の広報用紙またはチラシがあれば添付してください。</p>	<p>・季刊広報誌の回覧・配布、広報・啓発が必要な話題があれば臨時号で発信 ・地区サロンで講座を開催 ・認知症講座やオレンジカフェこまふくの開催 ・住民自治協議会と介護者教室を共催、参与として行事等の参加 ・民生委員・児童委員定例会の参加、高齢者部会向け研修会の開催 ・地区内事業所と連携し、提供可能な講座をリスト化し、地区に配布 ・地域住民向けの出張講座を広報 ・住民の自主活動、集いの場のサポート</p>



介護は日々様々なことが起こります。

頭では分かっているつもりでも感情がついていかず、介護者が怒ってしまうことは珍しくありません。

「簡単な事なのに何でできないの」
「何度も言ったのに忘れてしまう」
「よけいな事をされて仕事が増えた」

本人にとっても簡単なことでは無くなっていくことも/何度伝えても本人の中にとどめてもらえないことも/本人が一生懸命やっていた結果だったことも/頭では分かっているのに、どこかで期待して、感情が乱されてしまいます。



以前の本人と比較して戸惑う時期、どう対応していいのかわからず混乱し、怒ってしまう時期、折り合って、受け止められるようになる時期を介護者は行き来します。



どうサポートしたら出来るのか、どう工夫したら忘れずに行われるか、なぜその行動に至るのかを冷静に考えることができれば少し楽になるかもしれません。

そのために同じ経験をもちつづける者同士や知識をもった専門職と繋がるのが大切で、介護者の集い、家族の会、オレンジカフェなどの機会を活用してみてください。

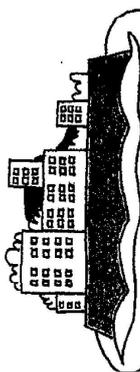
夏場は暑いからゆえに閉じこもりになりがちです。早朝に散歩したり、涼しい時間帯に24時間営業のお店に買い物に行くなど上手に乗り切りましょう。外出時は、飲み物や日傘・帽子は必須ですよ。

(M・K)



こまぶくのつぶやき

週日大好きな芸能人のイベントに参加するため、車で片道14時間かけて長崎まで行って来た。



長崎はその方が主演したドラマのロケ地でもあり、お決まりの「聖地巡礼」も併せて決行。行く先々で同じ顔を見かけ、見知らぬ人だが、同じファンという親近感から、会釈や手を振ったりと、楽しいひと時を過ごした。

今や若いも若きも「推し活」ブームで、グッズの購入からイベントへの参加と、あらゆる方法で応援する。



「推し活」の効果は色々で、生活に楽しみが増えやる気は向上。ストレス解消にリフレッシュ効果。お肌の調子も上々。仲間との交流などの社会的つながりが、幸福感やリラクゼーション効果のあるホルモンの分泌を促すとも言われている。

人生100年時代と言われて久しいですが、長く生きる事が目標ではなく、身体的・精神的・社会的に良好で、楽しく満たされた状態でしあわせに生きるという意味合いの「ウェルビーイング」を目指している私です！

包摂支援センターだより 二まふく

2025 夏号 発行責任者 風間 麻奈
長野市地域包括支援センター二まふく 高田 Tel/269-0666

お仕事は早朝に！



地域包括支援センターの活動から

介護保険のサービスを利用する時に、利用したい方の身体状況を把握し、必要なサービスの相談や調整をするのがケアマネジャーです。(以下ケアマネ)

古牧地区管内には居宅支援事業所が8か所あり、約30名のケアマネが在籍しています。1人当たり約30~44名程を担当し、自宅に訪問してくれる他、医師と連携したり、様々な調整役として活躍してくれています。



地域包括支援センターにはケアマネを対象にした勉強会の開催や後方支援という役割もあり、今回は初めてケアマネ情報交換会を開催しました。



日頃の業務のことや困っていることなど意見交換の場として充実した会になりました。

事業所の枠を超え情報共有や相談できる関係性ができるよう、今後も情報交換会を通じて連携を進めていきます。

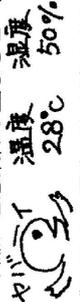
猛暑！酷暑！酷暑！酷暑！！

50年前の昭和50年(1975年)8月の平均気温は30.6℃でした。今年5月の最高気温32.8℃、6月は34.7℃です。

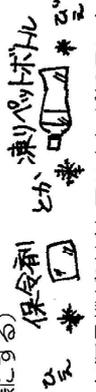
むかし、春・夏・夏・冬。

気温は直射日光の当たらない風通しのよい場所です。計測されるので、環境によっては、はるかに高い温度になります。

反して高齢になると温度を感じずセンサーの働きが弱り、夏にズボン下、更にエアコンが嫌いと思条件が重なると...



○体感でなく、温度計など客観的な数字で判断しましょう(人体の限界は変わりなし)
○リモコンの液晶画面は見えにくいので、「冷房」に切り替わっているか、温度設定は適正か度々確認する(フィルター掃除も)
○寒がる方は、直接、風が当たらないよう調整を(風を上向き・隣室から空気を送る)
○エアコン嫌いの方が、電源を切ったり、コンセントを抜かないよう工夫を(見えにくい様にする)



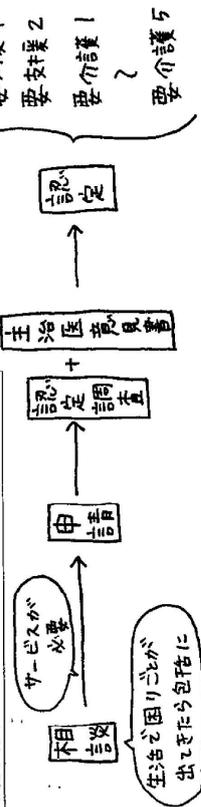
また扇風機だけだと暑い空気が循環しやす。冷やしタオルやカーテンで外熱を遮断するなど、早急に環境の見直しを行って下さい。周囲の力が大切です。

特集

介護保険のキホン!! ~正しく使おう介護保険~

介護保険制度が2000年に創設され、25年が経ちました。創設当初とは社会の状況も変わり、高齢者人口も増え、介護保険の財源や労働力不足の問題も深刻になっていきます。適切な利用により介護保険が持続可能な制度となるよう、介護保険の考え方、利用の方法について理解していただきたいと思えます。

介護保険のサービスを受けるには?



認定が有効に

★介護保険のサービスを受けるには申請→介護認定を受けることが必要です。

よくある相談が「高齢になったからそろそろ…」「いざという時の為に…」
「申請してから結果が出るまで時間がかかるから今のうちに…」
と云われ申請を希望されるケースです。=いわゆるお守り申請

介護認定は申請日に遡って有効となります。
認定が確定するまでの間は暫定でサービスを受けることが可能です。
必要なサービスを受ける為には介護が必要な状態が反映されることが重要になる為、お守り申請は必要ありません。

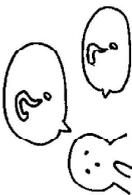
地域包括支援センターでも相談を受けた際、サービス利用の必要性を確認し、サービスが必要な方に申請いただくよう説明しています。



どんどんサービスを使うと…

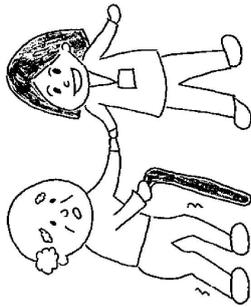
よくある質問

- 認定がつけばケアマネジャーが担当してくれる? → X
継続的にサービス利用となった場合に初めてケアマネジャーと契約することになります。
- 「大きな病気をしているから」「障害があるから」重い介護度が出る? → X
介護保険の認定は「生活の中でどれだけ他人の介助を要するか」によって介護度が決まる為、生活の実態によって判定されます。



デイサービス・ヘルパー利用の目安

- 足腰が弱り、外出の時に見守りがないと危険
- 認知症のため暮らしに困りごとがある
- こころの病気のため1人での外出が困難
- 「入浴」「着替え」「トイレ」「トイレ」いずれかで不自由が生じている
- 退院直後や骨折後で一時的に生活が不自由



認定=サービスが使えます!!

病やけがをした時に医療保険で治療を受けると同様に、介護保険も必要になったら実際に利用するものです。その為、ケアマネジャーが自宅を訪問、身体状況や認知機能、生活の実態からサービスの必要性を判断します。

介護保険の目的は「自立支援」

サービスを使うことが目的ではなく、サービスは自立した生活を目指すための手段です。今できることを無理のない範囲で続けることが心身機能の向上・維持のために非常に有効です。

目標を達成したらサービスは卒業です!!



今のうちから趣味の活動や公民館の行事、地域の通いの場などに出かけ、集える仲間や場所をたくさん作り、心も体も元気に過ごしていきましょう♪

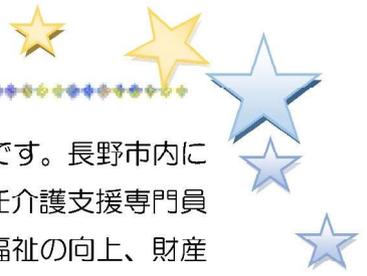
第2回長野市地域包括支援センター運営協議会
地域包括支援センターの活動報告

地域包括支援センター名 長野松代総合病院

<p>地域の特色 (区域内の人口や市街地、山間地等)</p>	<p>【担当地区】松代地区 【人口 R7.4.1 現在】約 16,100 人 高齢化率は 42.1% で年々増加傾向である。生産年齢の世代は、首都圏や市街地で勉学や勤労をしており、地域に若い世代がいない状況。 【地区の特色】 ・長野市松代地区は、自然豊かで山と緑に囲まれた地域。隣近所との繋がりが強く、民生委員の存在が強い地域。 ・松代地区中心部では、総合病院や銀行、郵便局、スーパー等が存在している。しかし、中心部を少しでも離れてしまうと、徒歩で行ける商店がなく、路線バスも通じていないため、運転免許返納をしたが、移動手段がなく日常生活が立ち行かなくなるという課題がある。 ・地域たすけあい事業の担い手不足や、介護サービスの職員の高齢化が深刻化しており、地域の社会資源が乏しいという課題がある。</p>
<p>R6年度の活動報告 ・総合相談件数 ・相談の困難ケース ・相談から見えてきた地域の特色 ・最近多い相談内容、傾向 ・相談があった消費者被害と対応</p>	<p>【総合相談】 R6 年 2,745 件(延べ数) ・困難ケース: R6 年 1,058 件 (R5 年は 286 件 R4 年は 189 件) で年々虐待ケースが増加している。 【相談から見える地域の特色】 ・事業所や地域住民の認識も高まり、虐待のおそれの段階から通報が寄せられている。また、未婚の息子が、親の介護疲れや何らかの障害・疾病により手を上げるケースが増加している。 【相談内容、傾向】 ・独居の孤独死が増加しており、R7 年 4 月～9 月末までで 4.5 件。 ・認知症の相談も増加しており、R6 年は 1211 件 R5 年 520 件。 ・ケアマネジャーのシャドウワークが増えている。救急搬送時の同乗や、入退院時の手続きや生活用品の調達、受診の同席、預貯金の引き出しや振込、利用料支払いの手続き、徘徊時の捜索等をケアマネジャーが担う場面が多くなっている。これらが、ケアマネジャーを疲弊させる原因となっており、退職理由にも繋がっていると考えられる。 【相談があった消費者被害と対応】 ・消費者被害について、危機感が高まっており、電話には出ないと決めている家が多く、電話連絡に苦慮する場面が増えている。</p>
<p>地域ケア会議について ・R6 年度のケア会議の回数と議題 ・ケア会議の出席者</p>	<p>【地域ケア会議】 R6開催回数 7 回 (議題)認知症高齢者を地域でどの様に支えるか。 (出席者)銀行、社会福祉協議会、認知症高齢者家族。民生委員、区長、ケアマネジャー等 計 19 名出席</p>

<p>・会議の中でどのような意見が出たのか</p>	<p>(会議での意見)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・認知症について、まだまだ認識が薄い住民も多いが、1人でも多くの方の認知症理解が必要。 ・住民はただ認知症高齢者を見守るだけではなくもう一歩前進して「ちょっとした支援をしよう」という認識がないと、今後の高齢者問題に立ち向かえない。この事から松代地区だけの認知症ケアパスの作成ができれば良いとの意見が出た。今後、社会福祉協議会と包括、居宅、サービス事業所、地域住民が協力して、ケアパス作成に取り組んでいく予定。
<p>R6 年度地域包括支援センターの広報について</p> <p>・どのような取り組みをしているか</p> <p>実際の広報用紙またはチラシがあれば添付してください。</p>	<p>・機会がある度に、民生委員・児童委員協議会や、福祉推進委員での講演にて、広報紙にて説明、広報している。</p>

長野市地域包括支援センター 長野松代総合病院について



地域包括支援センターは、高齢者の福祉や保健、医療に関する総合相談窓口です。長野市内に21か所設置されています。各センターには保健師、看護師、社会福祉士、主任介護支援専門員等の専門職が配置され、高齢者の心身の健康維持、生活の安定、医療・保健・福祉の向上、財産管理、虐待、介護予防など日常生活全般にわたる課題についてご相談をいただいております。

松代地区では長野市から委託を受けて、平成27年3月に、長野松代総合病院内に開設されました。現在、社会福祉士2名、保健師・主任介護支援専門員各1名が配属され、日々様々なご相談をお受けしております。

当センターは病院内に併設されていることから、電話によるご相談のほか、受診帰りにご相談に寄られる方が多く見られます。各職種が専門性を活かし、関係機関と連携しながら支援を行っています。

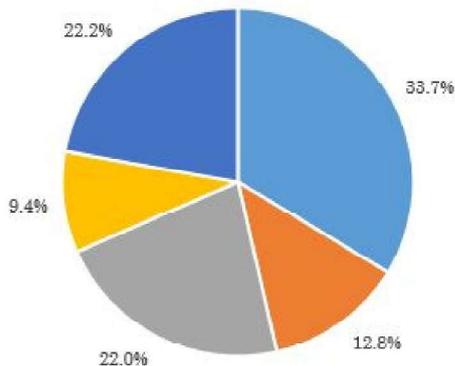
「病院を退院して自宅で介護するが、初めてのことでどうすれば良いかわからない。」

「最近もの忘れが多くて心配。」というご相談が多くなっています。ご自宅への訪問による相談にも応じています。

また、オレンジカフェの参加や、介護の基本的な知識の普及・啓発のため、介護者教室を開催し、多くの方がご参加して頂いております。

これからも、松代地区の高齢者の皆様が、住みなれた所で安心して生活ができるよう支援に努めます。お気軽にご相談ください。

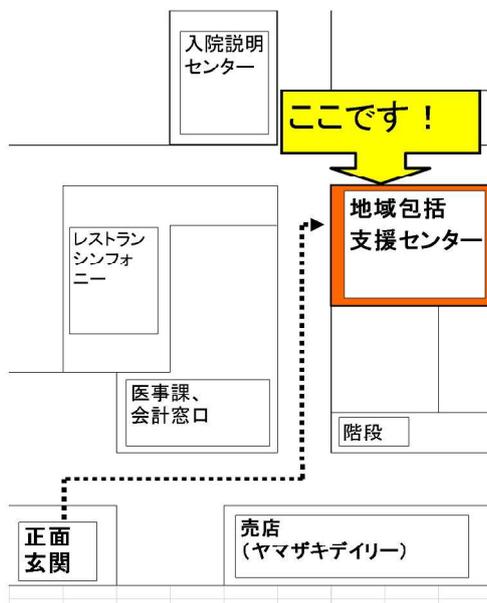
相談内容別件数



- 介護保険関係
- その他在宅福祉サービス
- 医療に関すること
- 施設・住まいに関すること
- その他

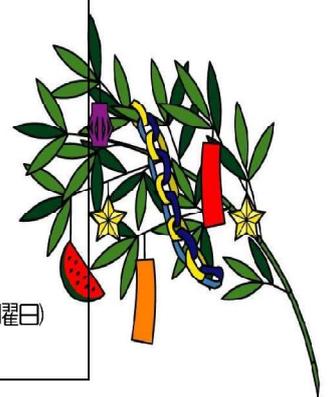


オレンジカフェの様子



【連絡先電話番号】 026-278-2058
 ※窓口対応時間帯外は、担当職員へ転送されます

【窓口対応時間】
 月曜日～金曜日、第2・第4土曜日
 (国民の祝日、12月29日～1月3日を除く)
 午前8時30分～午後5時00分(月曜日～金曜日)
 午前8時30分～午後12時30分(第2・第4土曜日)



【場所は、長野松代総合病院内 1階です】 2025.10 現在