

介護予防・生活支援特集号

—誰もが「生きがい」を持ち、安心できるまちづくり—

12.1

2020
(令和2年)



工夫しながら活動を続ける生活支援活動団体「ハモニカ」の皆さん(打越町「スーヴニールの森」にて)

八王子市では、健康長寿をめざす取り組みを進めています。11月1日発行の「オーラルフレイル特集号 健康長寿は日々のお口の健康から」では、ご自身で取り組める日々のセルフケアを中心にお伝えしました。今号では、専門職による支援や、地域住民の方々による生活支援活動などさまざまな取り組みをご紹介します。できるだけ長く、自分自身の力で元気に生活することができるよう、日常のセルフケアに加えてお気軽にご活用ください。

しょくらくほうもん

食楽訪問って？

「食楽訪問」とは「食べること」に関する困りごとや、偏った食事をしているなどの「栄養」に関する心配ごとに対して助言を行うサービスです。

要支援1・2、総合事業対象者に認定されている方のご自宅に、言語聴覚士・管理栄養士・歯科衛生士などの専門職が訪問します。飲み込む機能の低下予防、歯や入れ歯のお手入れ、お口周りの筋力アップを知っていただくことで、心身の改善を図ります。

合言葉は「楽しく食べて健康に！」やりたいこと、好きなことができる生活を目指しましょう。お問い合わせは、お近くの高齢者あんしん相談センターまで。



高齢者あんしん相談センターの電話番号は市HPからご確認ください。

元気にいつまでも暮らし続けるための予防と生活支援

楽しく食べて健康に!!「栄養」「お口」の改善から自分らしい生活を取り戻そう!

～ 食楽訪問を体験した方にお聞きしました ～

生きがいは体があつてこそ



田村 一二三 様(87歳)

声が出しにくい、気力がわかない、といった状態でしたが、自分の生活に合わせた助言がもらえたことで、話すことや食べることに自信がついて、心も体も元気になりました。

食楽訪問前から実施していた高齢者サロン「ひょうたんカフェ」は、コロナにより一時中断しておりますが、再開に向けて準備中です。



楽しみながら頑張ることで自信がついた

今田 みよ 様(89歳)

とにかく楽しく、自信をつけた三か月でした。今までも自分なりの努力はしていましたが、専門職の方の根拠に基づいた指導により理解し、自信をもって努力することができるようになり、今後の生活への不安が軽減されました。

今田さんの担当ケアマネジャー

食楽訪問後、気持ちも前向きになり、友人との交流や都心まで遠出するなど積極的に活動されていて、とても元気に生活を送っていらっしゃいます。



支援の様子



言語聴覚士

飲み込みの訓練や声を出す練習の助言などを行います。



管理栄養士

食事の摂りかた・買い物・調理方法などの助言を行います。



歯科衛生士

歯磨きの仕方や入れ歯や口の状態に対する助言などを行います。

小宮リハビリテーションセンター 担当 理学療法士

食楽訪問により、身体的な機能や気持ちが低下することなく、コロナ禍を乗り越えることができました。また、新しいことへのチャレンジや楽しみができたように思います。気持ちも明るく、楽しそうなオーラが出ていました。



方向性がはっきりした



井村 幸二 様(92歳)

健康に関する情報はたくさん手に入るが、取捨選択が難しいと感じていました。情報の整理や今までやってきたことの良し悪しを確認でき、今後自分が健康に過ごしていくためにやらなくてはいけないことを把握できました。

体の調子が良くないと心の健康も傾きます。そのため、体の基となっている栄養と口腔は大切であると感じました。

私たちも支えます!!!

『はちおうじ人生100年サポート企業登録制度』を開始

市内には数多くの高齢者向けの民間サービスが存在するものの、その“見える化”は十分といえず、高齢者が自ら選択し利用できる環境が整っていませんでした。そこで運動や栄養、社会参加、日常生活支援など、高齢者の暮らしに寄与するサービスを提供する企業を市に登録し、情報発信を行うことでその利用を促進する『はちおうじ人生100年サポート企業登録制度』を今年9月より開始しました。

登録企業のサービスは、市のホームページや冊子に掲載するほか、市役所本庁舎と高齢者あんしん相談センターに企業のパンフレットを配架して周知します。また、地域の高齢者あんしん相談センターの職員や生活支援コーディネーターが相談者のニーズに応じて登録企業の提供するサービスの紹介を行います。



▲ロゴマーク



▲登録企業はこちら

医療機関・介護サービス・地域交流の場をまとめて検索

地域包括ケア情報サイト

高齢者が地域で安心して生活するために必要な情報をまとめて紹介する「八王子市地域包括ケア情報サイト」を公開しています。病院・薬局などの医療サービス、訪問・通所などの介護サービス、地域住民が主体となって行う買い物やごみ捨ての手伝いといった生活支援サービスや各種イベントなどを目的や住所から簡単に検索できます。

パソコンのほか、スマートフォンからもご利用いただけます。ぜひご活用ください。



▲地域包括ケア情報サイト



地域に広がる助け合いの輪

～地域の助け合い活動(生活支援)のご紹介～

ごみ出し、電球交換、庭の手入れ…
日常生活のちょっとした困りごとを支援する地域活動が広がっています。

「住民主体による介護予防・生活支援サービス事業協力団体」及び「地域主体による助け合い・社会参加応援団体(★)」

団体名 (活動拠点所在地)	ティータイム「頼もう会」 (西寺方町)	川口福寿草の会 (川口町)	ふれあいタッキー (加住町)	TIDお助け隊 (石川町)
ネットワーク ふあいん美山 (美山町)	おだのみや会 (西寺方町)	川口ブラボークラブ (川口町)	★みついたい ふれあいの会 (みついたい)	★お助け隊 谷野 (谷野町)
小津倶楽部 (小津町)	たまり場「諏訪荘」 (上巻分方町)	みんなの居場所「暖炉」 (犬目町)	★ブーメラン (石川町)	長寿社会を考える会 (山田町)
フキノトウ (下恩方町)	ホームスタウン おたすけ隊 (元八王子町)	きよぴー (清川町)	どんぐりの会 (絹ヶ丘)	片倉台福祉ネットワーク (片倉町)
いきいきらいふの会 (元八王子町)	めじろむつみクラブ (めじろ台)	めじろ台安心ねっと (めじろ台)	きたご助け合い活動 (北野台)	絹一ふれあい ネットワーク (絹ヶ丘)
高尾台自治会 高齢者支援連絡協議会 (元八王子町)	★地域医療・ 福祉の明日を考える会 (館町)	ハモニカ (打越町)	北野台助け合い ほっとライン (北野台)	いきいき支援クラブ (下柚木)
「つくしの会」 (西浅川町)	館ヶ丘自治会 (館町)	南大沢お助けクラブ (南大沢)	バラエティクラブ八王子 (南大沢)	

※各団体の活動内容は八王子市HPからご確認ください。



地域の助け合い活動(生活支援)ってどんな活動?

NPOやボランティア団体など、地域住民が主体となって活動する団体のご自宅へ訪問し、掃除や買い物、庭の草取りなどの日常生活のちょっとした困りごとへの支援を行う無償または有償のボランティア活動です。支援内容や利用料金は団体によって異なります。



Q. どんな人が活動しているの?

【A】地域住民の皆さんが主役です!

町会・自治会や地域有志の団体、NPO団体などに属する地域住民が「助け合いで地域を元気にしたい!」「安心して暮らせる地域にしたい!」との思いから「できることをできる範囲で」活動しています。



▲地域の助け合い活動のシンボルマーク

ハートは気持ちや地域、緑は手をイメージしており、温かい地域を支える担い手を表しています。

活動を始めたい!相談先は?

◆生活支援コーディネーターにご相談ください!

訪問による地域の助け合い活動(生活支援)をはじめ、住民のやりたいこと、できることを一緒に考えサポートするのが生活支援コーディネーターです。

助け合い活動を始めてみたい!ご近所同士で集まれる居場所を作りたい!地域の困りごとをみんなで考えてみたい!そんな時はまず生活支援コーディネーターにご相談ください。



◆地域の助け合い活動(生活支援)の支援制度

運営に必要な経費の一部を補助する制度や活動を支援するための登録制度があります。詳しくは生活支援コーディネーターにお問合せください。

お問合せ

社会福祉協議会支えあい推進課 ☎649・8477
※市の業務委託を受けています。

問い合わせ：福祉部高齢者福祉課 ☎620・7244、FAX624・7720

