

要介護認定者の重度化を予防するために…

今年から「要介護者健診」が始まりました!!

尼崎市独自に!

対象は「要支援1、2、要介護1、2」の方

今年度より、要支援1、2 要介護1、2の認定を受けている方へ、健診のご案内をさせていただきました。11月現在、388人の方に受診していただいています。

	受診者数 (8月末現在)	健診 受診率	肥満 (BMI25以上または 腹囲有所見)		空腹時血糖 (100mg/dl以上)		※HbA1c (5.6%以上)		収縮期血圧 (130mmHg以上)	
			人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
要支援・要介護1、2	299	10.6%	143	47.8%	97	32.4%	198	66.2%	161	53.8%
介護認定なし	15,829	18.1%	5,571	35.2%	4,677	29.5%	10,023	63.3%	7,870	49.7%

※ HbA1cとは、2~3ヶ月の平均の血糖値を表しています。国際標準値で集計しています。

介護を受けることになった原因の病気は?

★8月末までに個別保健指導を
させていただいた方(96人)にお聞きしました!!

要支援、要介護1,2の原因となった疾患	96人中	割合
①整形外科疾患 (変形性膝関節症など)	32人	33%
②脳卒中 (脳梗塞・脳出血など)	24人	25%
③その他	40人	42%

これらの疾患に肥満が重なると…

- 体を動かしにくくなる
- 重度化するおそれがある
などが考えられます。

「介護認定なし」の人と比べると

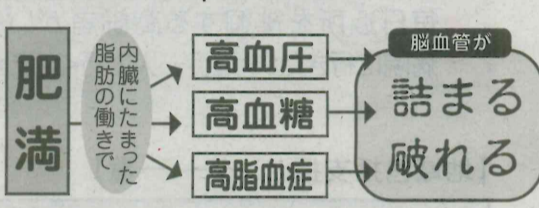
「要支援、要介護1、2」の人は肥満、血糖、血圧の
いずれの項目でも有所見率が高い結果でした。

肥満だと、関節の病気や脳卒中になりやすいのでしょうか?

<例1> 変形性膝関節症の場合



<例2> 脳卒中の場合



1日の活動量を増やすための体操

(…個別保健指導の内容から)

資料提供:尼崎市立総合老人福祉センター
(TEL:06-6489-1112)



手の先から足の先まで
しっかり伸ばし、全身に目
覚めの刺激を与える。



抱えた足の太ももの裏側か
らおしりにかけての筋肉を
気持ちよく伸ばす。左右行う。



ひざを立てた状態から左
右の膝を開き、股関節の
筋肉を気持ちよく伸ばす。



ひざを立てた状態からひ
ざを左右に倒し、腰周りの
筋肉を気持ちよく伸ばす。



手と足を上に軽く伸ばし、
ぶらぶらと気持ちよく揺
する。

介護が必要な状態にならないために… 肥満に加え、筋力が低下しないようにすることが大切です!!

筋力低下に肥満が加わる「サルコペニア肥満」が注目されています。

筋肉が減少することと肥満が合併した状態を指します。高血圧や糖尿病になる危険が増えることに併せ、骨折や寝たきりになる危険も増えると言われています。
手足の筋肉量測定、握力測定などを行うことで判定します。

知って
いますか?
若いうちから
心配!

お問い合わせ 尼崎市ヘルスアップ戦略担当へ TEL:06-6489-6621

★来年4月以降の健診会場でお待ちしています。

ご存知ですか? 認知症対応型通所介護サービス

— 本市では介護保険事業計画に基づき地域密着型サービスを整備しています —

事業所名	所在地	電話番号
デイサービスセンターほがらか苑	東本町4丁目103-11	06-4868-2538
社会福祉法人阪神共同福祉会園田苑	小中島2丁目10-20	06-6495-3581
サンホームあまがさきデイサービスセンター	大庄北3丁目15-1	06-6412-6676
デイサービスセンター南野の庭	富松町3丁目3-6	06-4961-6203
喜楽苑認知症対応型デイサービスセンター	長洲西通2丁目8-3	06-6488-9287
医療法人中央会通所介護センターえがお	潮江3丁目1-8	06-4960-7775
デイサービスらくらく苑	田能4丁目2-50	06-6494-1248
けま喜楽苑デイサービスセンター	食満2丁目22-1	06-6493-8300
認知症対応型デイサービスあまの里	下坂部3丁目2-40	06-6495-4750
認知症対応型デイサービスセンターケアベスト憩の家	武庫之荘6丁目26-7-301	06-6434-6475
園田館南デイハウス	浜3-21	06-6499-3737
十人十色	塚口町6丁目43-1	06-6439-6983
あんずの杜デイサービス	立花町1丁目7-13	06-6435-9057
認知症対応型デイサービスあんしん24	金楽寺町2丁目7-7	06-4868-5525
セントケアホーム尼崎	杭瀬寺島1丁目4-48	06-6487-5501

認知症や一人暮らしの高齢者などの増加に対応するため、介護を必要とする高齢者が、住み慣れた地域で介護サービスを受けることができるように、様々な地域密着型サービスの整備を進めています。

今回は、その中で、認知症の高齢者が、できる限り自宅で生活が送れるよう、日常生活上の世話や機能訓練を行うことにより、高齢者の心身機能の維持や家族の心身の負担の軽減を図ることを目的としている「認知症対応型通所介護サービス」を紹介します。

利用者(家族)の声

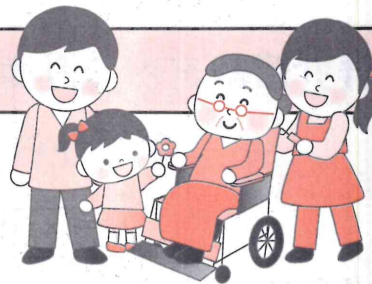
サービスに通って、絵手紙を書いたりみんなで歌ったり、楽しく過ごしています(本人)。怪我をして入院したのをきっかけに、認知症の傾向が見え始め、引きこもりがちになることを心配していましたが、サービス利用を開始したことで、もともと活動的な性格であったこともあり、今ではサービスに通うことが生活のリズムの一部となり、落ち着いて過ごせています(家族)。
(利用者:82歳・女性)

事業者の声

認知症の方にとって、環境が変わることは好ましくないと考えており、家庭での生活の延長線として、家で過ごされているのと同じように過ごしていただけるように心がけています。一般のデイサービスと違って、専門のスタッフとともに、少人数で過ごしていただきますので、落ち着いた雰囲気の中、安心して過ごしていただけたと思います。
(市内事業者)

お問い合わせ [整備について] 高齢介護課 TEL:06-6489-6335 [サービス内容について] 介護保険事業担当課 TEL:06-6489-6322

地域の身近な相談窓口として、地域包括支援センターをご利用ください



尼崎市では、12か所の地域包括支援センターを設置しています。ご相談のある場合は、お住まいの地域を担当する地域包括支援センターをご利用ください。

地域包括支援センターは、主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士などの専門職員が、「チーム」として総合的に高齢者を支えます！

介護や予防に関すること

- 「できる限り、自宅で自立した生活を送りたい」
- 「介護が必要な状態にならないよう、予防プランを作って欲しい」
- 「介護サービスを利用したい」
- 介護予防教室に参加したい
- もっと歩けるようになりたい など

地域包括支援センター



主任ケアマネジャー



保健師



社会福祉士

権利を守ること

- 「悪質な訪問販売の被害にあった」
- 「金銭管理に自信がなくなった」
- 「虐待にあっている人がいる」
- 息子が年金を渡してくれない など

さまざまな相談ごと

- 「1人暮らしが不安」
- 「保健・福祉・医療の制度を知りたい」
- 退院する祖父の自宅での生活が心配
- 母の認知症が進んできたみたい
- 毎日近所を徘徊する高齢者がいる
- 病院に行きたいけど、一人で行くことができない など

暮らしやすい地域をつくるために

- 住み慣れた地域で住み続けたい
- 「ケアマネジャーってどんな人？」
- 「地域の高齢者を支えるネットワークは？」
- 「ケアマネジメントについて、助言を受けたい」 など

【地域包括支援センター 一覧】

名称	所在地	電話番号
「中央東」 地域包括支援センター	東本町4-103-11	06-4868-8300
「中央西」 地域包括支援センター	神田中通9-291	06-6430-5615
「小田北」 地域包括支援センター	潮江1-15-2-119	06-6498-5111
「小田南」 地域包括支援センター	金楽寺町2-7-7	06-6488-0180
「大庄北」 地域包括支援センター	浜田町4-5	06-6430-0511
「大庄南」 地域包括支援センター	大庄西町4-3-9	06-6417-0125

名称	所在地	電話番号
「立花北」 地域包括支援センター	富松町3-3-6	06-6422-3333
「立花南」 地域包括支援センター	栗山町1-20-20	06-6428-7112
「武庫東」 地域包括支援センター	武庫之荘1-9-4	06-4962-5308
「武庫西」 地域包括支援センター	武庫元町2-23-15	06-6438-3955
「園田北」 地域包括支援センター	田能5-10-25	06-6498-0826
「園田南」 地域包括支援センター	小中島2-10-20	06-6494-8087

お問い合わせ 高齢介護課へ TEL:06-6489-6356

気分爽快! 100万歩へチャレンジ!!



尼崎市内では、市内在住で65歳以上の人を対象に、ウォーキングを奨励する「いきいき100万歩運動事業」を実施しています。

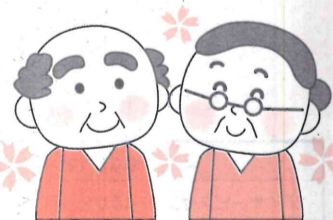
参加者には歩数を記録できる「貯筋通帳」をお渡しします。1日

1万歩を限度として、ご自身の体力・体調にあわせて取り組み、その日に歩いた歩数を積み立ててください。

100万歩、200万歩、500万歩、1000万歩を達成された人には、記念グッズを進呈します。

お申し込みは、お近くの老人福祉センターへ

お問い合わせ 高齢介護課へ TEL:06-6489-6356



介護保険住宅改修のご案内

要介護・要支援の認定を受けている介護保険被保険者で、心身の状況と住宅の状況などから判断して改修が必要と認められた人は、保険給付の対象となる住宅改修を行う場合に、その費用の一部が支給されます。住宅改修工事着工の前に、必ず承認申請が必要です。事前に申請のない工事は支給対象になりません。工事の支給限度額(上限)は20万円で、対象工事は手すりの取り付け、段差解消などです。

住宅改修の改修内容を検討する際は、本人と、担当のケアマネジャー(または福祉住環境コーディネーター)と施工業者の3者で、実際の改修場所の動作確認をしてください。本人不在で改修箇所を決めてしまうと、実際使ってみると使い勝手が悪く、別の場所に再度改修する必要が生じるなど、残念な結果になりかねません。また、本人の心身の状態をよく知る医師や理学療法士、作業療法士といった専門家などに必要な住宅改修についてアドバイスを受けましょう。

施工業者の選定にあたっては、情報を収集した上で、高齢者向けの住宅に詳しく、良心的で信頼できる施工業者を選びましょう。また、複数の業者から見積りを取るなど、工事代金の比較検討も大切です。

お問い合わせ 介護保険事業担当課 認定・給付担当へ TEL:06-6489-6350