

さいわい 虹 便り

No.92

発行者 吉田唯之 齊藤淳子 小島ゆかり 柳原智江



こちらのトラさんは、
当事業所の受け付けを
担当してくれています

さいわい訪問看護ステーションのご利用者・鈴木紀之様の奥様節子様が作られている可愛い藤細工をご紹介します。

作
品
紹
介

八年前に障害者となり、その来
籠りながら、その来
地区センターで、その来
サ区セクターで、その来
見学した。少
仲間は、少
頃間は、少
大は、少
近きは、少
の干支、少
太い支、少
成太い支、少
成太い支、少
料太い支、少
す太い支、少
す太い支、少
乾太い支、少
が太い支、少
下太い支、少
作太い支、少
の太い支、少
満太い支、少
の太い支、少
程太い支、少
と太い支、少
な太い支、少

節子様談

さいわい虹便りは、ホームページでもご覧いただけます。
(バックナンバーも公開中です。)

さいわい虹だより



<https://sekishinkai-zaitaku.jp>

QRコードからも
アクセスできます



対象となる方

1. 高齢者等（若年性認知症の方を含みます）で左記の要件にすべて該当する方
 2. 市内に居住し認知症により行方不明となる恐れがある方
- 各区高齢・障害課又は各地区健康福祉ステーション
 高齢・障害担当、担当地区の地域包括支援センター
 にて認知症等行方不明SOSネットワークへ事前登録した方

認知症で行方不明となる恐れがある方について、事前に認知症等行方不明SOSネットワークへ登録することで、無料でSOSネームプリントを作成するほか、実際に行方不明となった方に対して安全確保とご家族への連絡・支援をいたします。

認知症等行方不明SOSネットワーク

認知症

その四

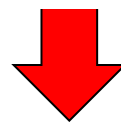


認知症等行方不明SOSネットワーク
 についての相談は各区役所高齢・障害課
 又は地域包括支援センターへ。
 相談、登録にあたっての負担金はあり
 ません。

行方不明と思われる方が発見・保護された場合、印字されている二次元コードを携帯端末等で読み取ると、コールセンターの電話番号とID番号が表示されます。コールセンターに連絡して、表示されたIDを伝えることで、その方の身元が分かる仕組みとなっております。



SOSネームプリント見本



《ネームプリント見本》
 ※二次元コードが印字されています

よく持ち歩くものや靴などに貼り付けておきます。

対象となる方

- 市内在住の認知症が疑われる四十歳以上の方で、左記のいずれかに該当される方
1. 認知症の診断を受けていない方
 2. 継続的な医療・介護サービスを受けていない方
 3. 適切な介護サービスに繋がっていない方
 4. 介護サービスが中断している方
 5. 医療・介護のサービスを受けているが、認知症の症状にお困りの方

認知症になっても、本人の意思が尊重され、できるだけ住み慣れた地域のよい環境で暮らし続けられるために「認知症訪問支援チーム」を川崎市各区に設置しています。

医師、看護師、介護支援専門員、地域包括支援センター等の専門職が訪問し、症状が重症化する前に適切な医療・介護サービスにつなげます。

認知症訪問支援事業

認知症の方を介護していく上で、「どのように接したらいいのか」「どのように介護していけばいいのか」など、迷うことがあるかと思えます。

必要な医療・介護サービスにつなげたくても、本人からの拒否があるなどして難しい場合に、サービスにつなげていく方法等をご家族と一緒に考えてくれる相談窓口を二つご紹介します。

※各区役所高齢・障害課または地域包括支援センターにご相談ください。

サポートほっと 受付時間・曜日

時間	月	火	水	木	金	土	日
午前10時 ～ 午後4時	○	○	休	○ 第2 第4は 午後8時 まで	○	休	△ 第1 第3 のみ

※川崎市認知症コールセンター～サポートほっと～は川崎市認知症ネットワークの中で相談事業を実施する「NPO法人認知症ピアサポートセンター」に委託されている事業です。



認知症コールセンターとサポートほっと

認知症の方やその家族のための、認知症に関する総合相談窓口です。認知症に詳しい相談員や介護経験者が電話でご相談に応じます。ご本人、ご家族、知人など、なたでもご相談頂けます。

電話：0570-04-0104

住所：川崎市多摩区登戸18003 たけやビル2階

(多摩区役所庁舎の近く)

川崎幸病院 理学療法士監修
1日10分！ひざの痛みを予防する



理学療法士監修！
『関節体操で健康なひざを手に入れよう』より
2つの体操をご紹介します。もっと見たい方は
『みんなの健康塾ちゃんねる』へアクセス！

関節体操



スマートフォンのカメラで読み取ってね！

前ももの運動 10回×3set

- ▶ 足首に重りを付け、ゆっくりと足を持ち上げます
- ▶ ひざはなるべくまっすぐに伸ばします
- ▶ 前ももにしっかりと力を入れることを意識します



Point

- 重りの目安は 500g ~ 2kg を目安にしましょう
- 重りはリハビリ専用のものでなくても OK
- 500ml ペットボトルなどを活用してみましょう！

ふくらはぎの運動 10秒×3set

- ▶ ゆっくりとかかとを上げ、10秒間キープします
- ▶ ゆっくりとかかとを下ろします

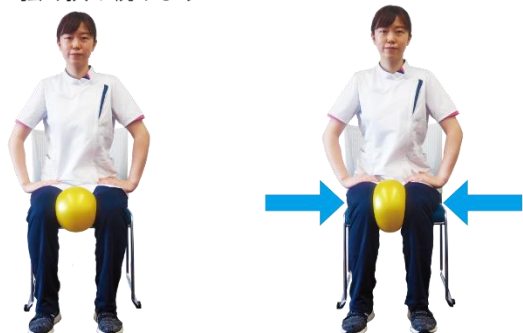


Point

- 転ばないように、必ずイスや机などを支えにする、もしくは壁に手をつけて行いましょう
- 体が前のめりにならないように注意しましょう

内ももの運動 10回×3set

- ▶ ひざの間にボールを挟みます
- ▶ ひざの間に挟んだボールを3~5秒程度強く挟み続けます



Point

- ボールの代わりに柔らかいクッションやバスタオルでもOK！
- ご自宅で用意できるものでやってみましょう

足の裏の運動 10回×3set

- ▶ イスに座り、床にタオルを置きます
- ▶ タオルの上に足をのせます
- ▶ 足の指を使って、手前へタオルを引き寄せます



Point

- 足の指だけを動かすのではなく、指の付け根までしっかりと動かすように意識しましょう！

病院が作った健康情報サイト『みんなの健康塾ちゃんねる』では、医師や看護師、理学療法士管理栄養士などが監修した医療情報や体操、レシピなどを掲載しています。今回紹介した『関節体操』以外にも様々な情報がありますので、ぜひアクセスしてくださいね！

公式LINE お友だち登録してね！



編集後記

いつも通る道の、桜の花芽が少しずつ大きくなっています。春の訪れが待ち遠しいですね。今年度も一年間、虹便りをお読み頂きましてありがとうございました。



編集者 森由貴 渡邊文祐 本間有由実 新庄裕子 宮本祥代 深井純子