

住民主体で福祉のまちづくりを推進する情報交流紙です

# よつ葉のクローバー KIKUSUI

No.4 2007.10.15



## 福まち通信

菊水福祉のまち推進センター運営委員会  
札幌市白石区菊水6条4丁目3-10  
電話 011-887-7006 FAX011-887-7006

## 地域で元気に暮らしていくために

なぞなぞ遊びでこんな  
のがあります。「はじめは

四足、続いて2本足で歩き、最後は3本足になる動物はな〜んだ」答えは人間です。老いて杖をつく老人の姿を3本足にたとえたのです。このように加齢によって人の運動機能は衰え、他人の介護を受けなければ生活できなくなるときがくるのです。そのために介護保険法を制定し、介護を家族の責任だけでなく、みんなで支える社会的介護へとその位置づけを変えていったのです。

この度、その介護保険法が改正され、制度の目的に「地域」と「介護予防」が大きく取り上げられました。高齢者全体の4分の3を占める、今のところ元気な人や、ある程度不自由な状態でも自立して生活している人たちの、「できるだけ介護を受けずに元気に地域で生活し続けたい」という願いを積極的に取り上げ、法律の改正につなげていったのです。このことにより、札幌市では市内17か所の「地域包括支援センター」と53か所の「介護予防センター」を設けて、それらの人たちの支援をしています。



白石区第2地域包括支援センター事務室の状況

今回の「福まち通信」では、その二つの支援機関を取り上げてみました。

### 地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者のご家族の相談機関として設けられています。地域でのケアを充実させるため、介護保険サービスだけでなく、地域の保健・福祉・医療サービスやボランティア活動、近隣での助け合いなどのいろいろな仕事を互いに結びつけることを目的としています。その仕事の内容は次のようなものです。

- まず、介護保険に限らず、健康や福祉、医療などの相談に応じます。
- 次に、金銭や財産の管理に不安がある人のために、「地域福祉権利擁護事業」や「成年後見制度」を利用するための支援を行います。また、高齢者虐待防止や消費者被害防止のために、知識の普及・啓発、関係機関との連携に努めます。
- 最後は、介護予防支援です。「要支援1・2」と認定された人には、介護予防ケアプランを作成し適切なサービスの利用に向けた支援を行います。また、そこまでにいたっていない人でも、放置しておくとうつ状態になる恐れが高い人には、介護予防プランを作成して、生活能力の維持・向上を図るための支援を行います。

### 介護予防センター

介護予防センターは、介護予防を推進するために、より地域の皆さんと近いところに設けられ、地域包括支援センターの機能を助ける機関として設けられています。

その仕事の内容は、65歳以上の方を対象に、介護予防としての次のような六つの実践目標を達成する支援をしています。すなわち、「転倒予防のための筋力アップ」「バランスの取れた食生活」「口腔の健康保持」「とじこもり予防」「認知症予防」「うつ病予防」のことです。次に、地域住民活動などが行う介護予防活動を支援しながら、「介護予防の普及・啓発」を図る仕事をしています。

地域の福祉活動を支援し、「地域のボランティアの育成」も大事な仕事になっています。

地域包括支援センターや介護予防センターは、札幌市から委託された民間団体が運営しています。

◎白石区第2地域包括支援センター



まず、地域包括支援センターですが、主任ケアマネージャー、社会福祉士、保健師など8名の専門職員が月曜から金曜（土曜は半日）まで常勤しています。前頁にある仕事を誠実にを行っています。



左が宮崎さん右が松田さんです

菊水地区の担当は松田さんと宮崎さんです。介護認定の結果「要支援 1・2」の結果が出た方や、65歳以上の方で最近足腰が弱ってきて外出が不便になったなどという方は、ご遠慮なくご相談ください。また、最近物忘れがひどくなったとか、お金の管理がうまくできないなどのご相談も受けています。午前8時30分から午後5時までご相談を受けていますので、どうかお気軽にお電話くださいとにこやかに話してくださいました。



左から菊地さん松田さん福原さん

◎介護予防センター菊水

介護予防センター菊水では、月曜から金曜（土曜は半日）の午前9時から午後5時まで、支援相談員や看護師が常勤しています。勤医協札幌病院の北口に緑の看板があり、入ったところに事務所があります。仕事の内容は前頁のとおりですが、介護保険に関する相談に限らず健康や福祉、医療など何でもご相談に応じることですので、お気軽に相談してみてください。社会福祉士の福原さん菊地さん、それに看護師の松田さんが皆さんのおいでをお待ちしています。



西町集会所でのすこやか倶楽部



すこやか倶楽部での菊地さん



上町会館でのすこやか倶楽部



すこやか倶楽部での松田さん

介護予防センター菊水では、相談事業のほか、65歳以上の高齢者を対象として、「すこやか倶楽部」、「転倒予防教室」、「認知症高齢者介護者教室」などの介護予防の普及・啓発事業を地域内で行っています。今回はそのうちの「すこやか倶楽部」の活動をご紹介します。菊水地区では菊水5条2丁目の「西町集会所」と



家庭訪問をする松田さん

菊水上町4条1丁目の「上町会館」の2か所で毎月1回（開始時間はお問い合わせください）行っています。血圧測定・健康相談などの後、音楽に合わせて軽いストレッチ体操をしたり、ゲームや工作などを行います。参加されている方は皆和やかに楽しんでおられ、「また次の会が待ち遠しい」といって帰られます。

● 介護予防支援機関名簿

名称	住所	電話	FAX	担当地区
白石区第二地域包括支援センター	白石区東札幌3条4丁目 5-28 トラストコート34 2階	(011) 837-6800	(011) 837-6801	菊水・菊の里 東札幌・北白石
介護予防センター菊水	白石区菊水4条1丁目 9-22 勤医協札幌病院1階	(011) 820-1365	(011) 820-1366	菊水・東札幌

編集後記

介護予防センターは、札幌市独自の支援機関です。これらのシステムは地域との連携があってこそ、その機能が効果的に発揮できるものです。福まちとしても介護予防調整会議の機会を設けて、日常的に連携を深めていくことが大切です。 広報部 枝元