

<p>いつから? どんなこと?</p>	<p>いつからでも (ボランティアなど) お互いさま 様々な活動</p>	<p>自立・元気な時から</p>	<p>心や身体に変化を感じてきたら 「筋力が落ちてきた…忘れっぽくなった…」</p>	<p>介護・医療が必要と感じてきたら</p>
<p>予防・自立支援</p> <p>元気を保つために</p> 	<p>ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビ 地域ケアプラザ等が集めた地域活動の情報を「見える化」した横浜市が開設したシステム</p>  <p>元気な秘訣!</p>  <p>きょういく・きょうようガイド【この冊子】隣の「ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビ」から港北区のシニアの取組を抜粋しています。</p> <p>日頃の生活で地域の助け合い</p>	<p>フレイル予防 フレイルとは、体と心の機能が低下してきて、将来要介護の可能性が高くなっている状態</p> <p>港北区のフレイル予防・介護予防の取組</p>  <p>～気軽にフレイル予防を始めよう～</p> <p>港北 MM ダンス (港北区フレイル予防体操) 横浜 F・マリノスとのコラボにより作成したオリジナル体操▶立位編と座位編があります。</p> 	<p>フレイル予防は、「運動」「口腔」「栄養」「社会参加」の取組を日常生活で一体的に習慣化することが大切!</p> <p>◆地域ケアプラザでは予防につながる様々な講座や取組を行っています。</p>  <p>運動</p>  <p>ハマトレ 横浜市が作成した歩くための動きに注目した、自宅で出来るロコモ予防トレーニング</p> <p>口腔</p>  <p>オーラルフレイル予防 オーラルフレイルとは「噛む」「飲み込む」「話す」などの口の機能が衰えること</p>	<p>相談する・かかりつけ医を持つ</p> <p>～相談先を知っておく～</p> <p>◆介護保険制度の利用や総合的な相談は、「区役所」または「地域ケアプラザ」へ</p> <p>◆港北区在宅医療相談室 「かかりつけ医、往診医を探している」「専門医(歯科・薬剤師等)につなげてもらいたい」などの相談、在宅での介護・看取りに関する相談 病院 地域ケアプラザ(地域包括支援センター)、区役所 等を行って</p>  <p>在宅医療連携拠点</p> <p>かかりつけ医 相談・支援 依頼・支援 連携 相談 利用者</p> <p>訪問看護ステーション 歯科診療所、薬局等 ケアマネジャー 基幹相談支援センター、生活支援センター等(障害者相談支援機関)</p>
<p>社会参加</p> <p>孤立を防ぐ</p>	<p>おすすめ活動ガイド 港北区生活支援コーディネーターおすすめのボランティア活動情報</p> <p>※地域ケアプラザ・区役所・港北区社会福祉協議会等で配布</p> 	<p>元気づくりステーション 身近な地域で、参加者と仲間、地域も元気する自主的なグループです。</p> 	<p>住民主体のボランティア等による支援(サービス B)</p> <p>要支援の方等の参加に配慮した地域のサロンなどで、体操や脳トレ、趣味活動等、介護予防につながる活動を実施</p> <p>：区内に7か所(他に見守り・配食活動:各1か所)</p> 	<p>社会参加 地域の中の様々な活動</p> 
<p>認知症の備え</p> <p>認知症の理解と対応</p>	<p>認知症を理解し応援する</p> <p>認知症の人や家族が地域の中で自分らしく暮らし続けことができるよう、認知症の正しい知識を啓発し、理解を深めています。</p> <p>認知症サポーター 認知症を正しく理解し、認知症の人と家族を見守り、自分のできる範囲で活動する応援者。「認知症サポーター養成講座」を受講することで、認知症サポーターになることができます。</p>	<p>認知症に備える</p> <p>早い気づきと4つのヒント MCI(軽度認知障害)の気づき MCIは、もの忘れがあっても、日常生活への影響がほとんどなく認知症とは診断できない状態</p> <p>◆早期に気づくことが大事! 認知症への移行を遅らせ、早い段階に服薬等をする事で、進行を緩やかにできることがあります。</p> <p>横浜市もの忘れ検診▶</p> 	<p>相談先を知る</p> <p>オレンジガイド 認知症か…と感じた時や認知症と診断を受けた時の相談先、使える制度など役立つヒントをまとめたもの</p> <p>◆相談は「区役所」または「地域ケアプラザ」へ 専門職が、介護保険や医療機関のご案内など様々なご相談に応じしています。</p> <p>横浜市もの忘れ検診 認知症の早期発見と早期対応を進めるため、市内在住の50歳以上の人を対象に無料で実施</p> 	<p>認知症の方の一人歩きを地域で支える</p> <p>◆認知症高齢者等の1人歩きは、早く発見しないと命にかかわることも…</p> <p>見えるネット 認知症になっても安心して生活ができるよう、警察や行政、関係機関、地域のみなさんと協力した見守りのネットワーク(登録制)</p> 
<p>意思決定</p> <p>自分の気持ちを残しておく</p> <p>権利を守るために</p>	<p>あなたのライフプランを考える</p> <p>港北区エンディングノート(わた史ノート) 自分らしい生き方や自分の想いをまとめ、その想いを大切な人と分かち合う…これからの暮らしを周囲の方と考えるきっかけにしてください。</p> <p>◆地域ケアプラザでは、弁護士・司法書士・行政書士等による「わた史ノート書き方講座」を開催しています。</p>  <p>地域ケアプラザ、区役所高齢・障害支援課で使い方等を説明し、配布しています。</p>	<p>もしもに備える</p> <p>もしも手帳 もしもの時に備えて、元気なうちに、医療やケア等について望んでいることを記入し、あなたの希望を伝えるための手帳</p> <p>◆もしも手帳と救急あんしんカードと一緒に、お薬手帳等が入るカバーに入れて配布中</p> <p>救急あんしんカード 急な病気やケガの時に備え、連絡先等を記入しておくもの</p> 	<p>「人生会議」(ACP) もしもの時に、どのような医療やケアを望むのかを前もって考え、家族や信頼する人、医療・介護従事者たちと話し合い、共有することを「人生会議」(ACP)といいます。</p> <p>働き盛り世代(壮年期)編 ~みどりの見える街で~</p> <p>主演 高島礼子さん</p> <p>移りの世代(高齢期)編 ~みなとの見える街で~</p> <p>主演 竹中直人さん</p> <p>◆「わた史ノート」「もしも手帳」の記載をきっかけに、大切な方と話し合ってみてください。詳細はこちら▶</p> <p>高齢者虐待の防止 「介護者の疲労」「相談できる相手がない」「ひとりで頑張ってしまう」等により、介護しているつもりでも、高齢者の心身に深い傷を負わせてしまうことがあります。心配な高齢者、介護者を見かけたらご相談ください。</p> 	<p>認知症の人と家族と地域で集う</p> <p>認知症カフェ 認知症の人や家族、地域の人等、誰もが気軽に参加できて、居心地がよく安心できる場、認知症についての正しい情報が得られ相談できる場です。</p> <p>介護者のつらい 在宅での介護の苦勞を分かち合い、情報交換等を行う場です。地域ケアプラザで実施しています。</p> 