

あなたが主役 第4期花見川区地域福祉計画

花見川区支え合いのまち 推進協議会だより 第23号



編集・発行

花見川区支え合いのまち
推進協議会事務局
花見川区高齢障害支援課
社会福祉協議会花見川区事務所

電話 043-275-6425

令和2年 3月13日

令和元年度第1回 花見川区支え合いのまち推進協議会開催

(於：花見川保健福祉センター 3階大会議室)



令和元年度 第1回 6月26日(水)
午後2時～午後4時

第4期花見川区地域福祉計画策定から1年が経過。これまでの進捗状況と今年度の推進計画について、地域ごとに報告を行いました。

地域はますます高齢化が進み、地域福祉活動の担い手不足が深刻化しているという意見が多く聞かれました。

その後、「花見川糖尿病ゼロプロジェクト」「健康なまち花見川」を目指して」をテーマに、花見川区健康課より、取組状況について報告がありました。

花見川区支え合いのまち推進協議会とは

計画の推進を目的に、地域団体・社会事業者等からの選任委員及び公募の委員で組織されている合議体です。区地域福祉計画に関する情報の「プラットフォーム（情報の収集、発信、交換の場）」として機能しています。

情報交換を通じて、計画に基づく取組の成果を共有しながら、課題やその解決策、また、把握や今後の取り組みについて意見交換するほか、地域福祉活動事例の発表や広報紙の発行を行っています。

会議を傍聴することもできますので、お気軽に下記までお問い合わせください。

花見川区支え合いのまち推進協議会では、引き続き地域で行われている福祉活動の情報を募集しています。
お問い合わせ・情報提供は高齢障害支援課 043-275-6425 まで

重点取組項目の活動紹介

区計画の中で各地区部会エリアが特に力を入れて推進している「具体的な取り組み」について紹介します。

認知症の方への声掛け体験 ～幕張・武石地区部会エリア～

具体的な取り組み

認知症患者やその家族を支援するため認知症サポーター養成講座・認知症サポーターステップアップ講座などへ参加します。

幕張6丁目、武石1・2丁目の住民で構成されている「幕張・武石地区部会」では、第4期計画において「支え合い、助け合いのできる地域社会づくり」を基本方針とした「要支援者への支援体制の構築」を目指しています。

令和元年度の活動として、自治会役員や地域住民を対象に「認知症の方への声掛け体験」を開催しました。地区部会ではすでに、「認知症サポーター養成講座」を複数回開催しており、そのステップアップとしての取り組みとなりました。

開催にあたっては、地元の「あんしんケアセンター幕張」を講師に招くとともに、地域内に拠点を構えている介護事業所の方にも参加していただきました。専門職のアドバイスを聞きながら、地域ぐるみの支援体制の充実に繋がるよい機会となりました。



あんしんケアセンター幕張の山口センター長から認知症の方への具体的な対応方法について教えていただくとともに、私たちが徘徊高齢者を発見した際、QRコードを利用して、安否状況を家族に知らせることができるサービス（『どこシル伝言板』）の利用方法について説明を受けました。その後、参加者はグループごとに自治会館を出発。簡単な地図と目印を頼りに、徘徊高齢者を検索することに…。

発見はしたものの、はじめは戸惑うばかり。でも、勇気を出して声掛けに挑戦！相手の言葉に耳を傾けながらゆっくり対応することにより、徐々に安心してもらうことができました。



体験終了後、グループごとに介護事業所の方を交えて意見交換会を行いました。「徘徊高齢者を心配する家族の気持ちがわかった。」「困っているかどうか様子をみて声を掛けることは大変。まずはご近所の声掛けからはじめたい。」などの意見が出て、学びの多い一日となりました。

どこシル伝言板[®]

どこシル伝言板[®]とは？

衣服や持ち物等に貼った QR コードを読み取ると、インターネット上の伝言板が表示されます。QR コードの読み取り時や伝言板への書き込みがあった際など、保護者へ瞬時にメールが送信されます。伝言板のやりとりでは個人情報を開示することなく「発見～保護～ご家族への引渡し」まで安心、安全、迅速に行えます。



どこシル伝言板[®]の特徴

耐洗ラベルと蓄光シール

家庭用洗濯機で200回以上の耐久性がある耐洗ラベル。反射材と違いライトが無くても、自ら光を蓄めて放つ蓄光シールをご用意。



引取りまでのご本人のストレス軽減

事前に身体的特徴や既往症、保護時に注意すべきことなど登録しておくことで、発見者が QR コードを読み取った際、対処方法がわかるようになっています。引取りまでの間、ご本人がストレスなく安楽に過ごしていただくことができます。

発見～引取りまで迅速に

発見者による QR コードの読み取り、現在位置の送信やご本人の状況の入力があれば、瞬時にご家族(事前登録の最大3名)へメールが送信されます。夜間でも発見通知が来るため、24時間365日やりとりが可能です。

ご本人への声かけをスムーズに

ラベルやシールには QR コード・識別番号・自治体名とロゴマークが記載されています。認知症の方だと気づいてもらいやすくなり、発見者が声をかけるきっかけになります。

特別なアプリ等は必要なし

特殊な装置やアプリ等は必要ありません。登録～伝言板のやり取りまでスマートフォンさえあればすべてのやりとりが行えます。

個人情報は表示されません

伝言板を使用してやりとりするので、個人を特定する情報は必要としません。氏名や住所、連絡先の記載は不要なので、個人情報の漏洩の心配はありません。

※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です

お問い合わせ先

花見川保健福祉センター高齢障害支援課

千葉市地域地域包括ケア推進課

☎043-275-6425

☎043-245-5267

千葉市では、QRコードが印刷されたラベル・シールとICTサービス（どこシル伝言板）を用いて、個人情報を開示せずに、対象となる方の安否情報等をインターネット上で共有し、認知症による徘徊症状により行方不明となった方の身元確認や家族への引渡しを円滑に行う高齢者保護情報共有サービスを実施しています。

花見川糖尿病_{ゼロ}プロジェクト推進中

生活習慣を見直して糖尿病を予防しよう!



あなたは大丈夫?

花見川区では40歳以上の6割が
糖尿病又は糖尿病予備軍!!

花見川区の糖尿病または糖尿病予備軍の割合



男性の3人に1人!
女性の4人に1人!



男女共2人に1人!
女性は50歳代から急上昇!

およそ
3人に2人!!

※花見川区の千葉市国民健康保険特定健診受診者の傾向

糖尿病にならないためにはどうしたらいいの?

自分の生活習慣の傾向を知ろう

●食習慣

- ☐ 野菜をあまり食べない
- ☐ 甘いものをよく食べる
- ☐ 早食い
- ☐ 脂っこいものが好き
- ☐ 間食や夜食を摂る

●運動習慣

- ☐ 歩くのが嫌い
- ☐ ゆっくり歩くことが多い
- ☐ 階段をさける
- ☐ 30分以上、汗をかくような運動をしない

●ライフスタイル

- ☐ スポンがきつくなった
- ☐ お酒を飲むことが多い
- ☐ 夜更かしすることが多い
- ☐ たばこを吸っている
- ☐ 歯磨きをしない

チェックが多いほど、糖尿病の危険性が高まります。

食事はバランスよく、しっかり噛んで食べよう

1食の中で **主食**、**主菜**、**副菜** を

主菜

肉や魚、卵、大豆
などのたんぱく質
主体のおかず

副菜

たっぷりの野菜、
きのこ、海藻など

主食

ごはん・パン・麺類
などの炭水化物

牛乳

果物

1日の中で適量プラス

食べ始めは野菜から **たっぷり野菜で満腹感を!!**

1日に必要な野菜の量は**350g**です (小鉢5皿程度)

平成29年の国民健康・栄養調査では、
野菜を1日350g以上食べている人は3割程度です。

男性平均 **295.4g** 女性平均 **281.9g** 平均 **288.2g**

1日1皿 (約70~80g位) の野菜料理をプラス!

* 疾病のある方は、医師の指示に従ってください

毎日身体を動かそう

運動の効果

血液中のブドウ糖を細胞に取り込む作用が
高まり、血糖値が下がりやすくなります。

プラス

~いつでもどこでも+10~ 今より10分多くからだを動かそう!

自宅

- 布団の中でストレッチ
- 歯磨きしながらスクワット
- テレビを見ながら筋トレ
- ゴミ出しついでに一回り歩く
- 家族や仲間とラジオ体操

出勤・外出先で

- 通勤・外出は自転車や徒歩を増やす
- 歩くときは歩幅を大きく
- エレベーターより階段を使う
- 遠くのトイレを利用する

やってみよう筋トレ!!

基礎代謝が高まり、
血糖値が上がりにくくなります。

筋トレの一例: スクワット

* 赤い部分を意識して行いましょう

- ① 足は腰幅に開き、手を足の付け根に置く
- ② 椅子に腰かけるイメージで腰を下げる
- ③ ゆっくりと元に戻ることを繰り返す
(ひざがつまざきより前に出ないように)

