ねやがわ

保健福祉公社だより

平成２５年(2013年)６月１５日
第１６号

編集・発行　公益財団法人寝屋川市保健福祉公社
〒572－8533　大阪府寝屋川市池田西町28番22号
市立保健福祉センター内
☎　072－838－0421　FAX　072－838－0479
homepage:http://www.neyagawa-kosha.or.jp/
E-mail:info@neyagawa-kosha.or.jp

快適な在宅生活を支援します

高齢者や障がい者（児）のみなさんが、安心で快適な生活が送れるよう、専門職員や市民協力員による支援を行っています。

在宅生活でお困りのことがありましたら、一度ご連絡ください。

みなさんからのご相談やご利用をお待ちしています。

居宅介護支援

介護支援専門員（ケアマネジャー）と、在宅で安心して暮らすことができる生活を一緒に考えてみませんか。

ひとり暮らしの人、認知症状を抱えた人、医療的ケアが必要な人など、みなさんのおかれている状況や抱える疾病など課題は様々です。

みなさんの希望に沿った居宅サービス計画（ケアプラン）を作成し、介護サービス事業者との連絡調整などを行い、不安を少しでも解消するお手伝いをいたします。

また、介護保険サービスを利用するための申請代行も行っています。

訪問看護・介護予防訪問看護

在宅での療養生活に不安を感じておられる人は、訪問看護の利用を検討されてみてはいかがですか。

「住み慣れたお家で療養したい」「最後まで家族と一緒に暮らしたい」「胃ろうや人工呼吸器の装着のため、医療的なサポートが必要」など、一度ご相談ください。

病院、かかりつけ医や施設などと連携をとりながら療養上のお世話を行います。

また、ご家族からの相談、医師の指示による医療処置、機能訓練、ターミナルケアなども行っています。

「豊かな気持ちで、ゆったりとかかわるサービスの提供」の理念のもと、看護師が訪問いたします。

訪問介護・介護予防訪問介護

日々の生活でお困りのことはございませんか。

ひとりで頑張りすぎていませんか。

例えば、「買い物に行くのが辛くなってきた」「膝や腰などの痛みで、掃除や洗濯が困難」「ひとりでお風呂に入るのが不安」「病院に行くのがおっくうになってきた」など、このようなとき、みなさんのお家を訪問し、日々の生活を支えるお手伝いをいたします。

また、ご家族を介護されている人で、「介護が負担になってきた」「どのように介護すればいいの」など、介護に関する相談も行っています。

市民協力員派遣事業
～ちょっとした家事をお手伝い～

公社では、おおむね65歳以上のひとり暮らしの高齢者、高齢者夫婦や障がい者に、掃除・洗濯など日常生活でお困りのちょっとした家事をお手伝いしています。

必要に応じてこのサービスを利用することにより、普段、行き届かない所もきれいに保てます。

季節ごとの草花の植え替えや着なくなった衣類の整理など、協力員と一緒に作業しませんか。

なお、身体に関わる援助、利用者以外の援助など、できないこともありますので、詳しくは、お問い合わせください。

担当者が訪問し、ご説明いたします。

また、ホームページからも「市民協力員派遣事業の手引」をご覧いただけます。

※「保健福祉公社だより」は、再生紙を使っています。

ホームヘルパー養成研修から介護職員初任者研修へ

介護職員初任者研修とは

平成25年４月より、「訪問介護員（ホームヘルパー）養成研修課程（訪問介護に関する１・２・３級課程と介護職員基礎研修課程）」が、「介護職員初任者研修」に一元化されました。

今までの訪問介護員養成研修は、在宅介護の主力である訪問介護員（ホームヘルパー）を育成するための研修でしたが、介護職員初任者研修は、在宅・施設を問わず、介護の仕事に就きたいと考えている人に向けた研修となっています。

また、これまでは介護に関する資格の種類がたくさんあり、「どの資格から取ればいいか」が分かりにくい構造になっていましたが、一元化されたことで分かりやすくなりました。

どこが変わったの

介護職員初任者研修は、今までの訪問介護員養成研修（２級課程）と同程度の研修内容になっていますが、大きく変わったところが２点あります。

１点目は、訪問介護員養成研修では、必須科目であった５日間の実習が必須科目ではなくなりました。その分、介護技術に関する演習の時間が増え、講義と演習を一体的に実施することになっています。

２点目は、介護職員初任者研修では、研修修了者が必要な知識や、技術を習得できているかを確認するために、全研修を受講したあと、修了評価（筆記試験）を受けなければなりません。

この筆記試験に合格しなければ修了証明書をもらうことはできませんが、仮に合格できなくても、再試験を受けることができます。

また、再試験の前には、補講も受けられます。

研修修了後のスキルアップ

厚生労働省は、今後の介護人材のキャリアパスについて『介護職員初任者研修→実務者研修→介護福祉士→認定介護福祉士（仮称）』を基本とする、と示しています。

今後、介護福祉士を目指す場合は、それぞれの資格に応じた時間数の「実務者研修」を受講し、国家試験を受験します。

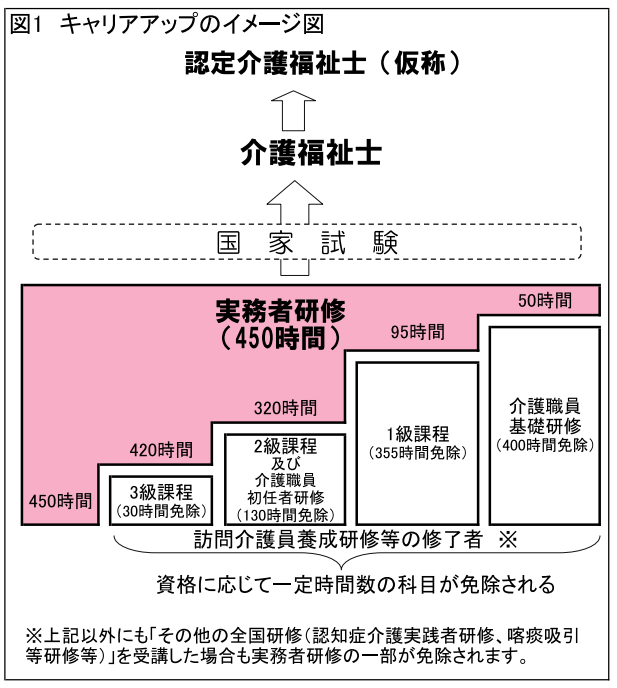
（図１参照）

介護職員初任者研修修了者（訪問介護員養成研修２級課程修了者も同様）が、介護福祉士を目指す場合、３２０時間の実務者研修を受講する必要があります。

しかし実務者研修は、現職の訪問介護員が働きながらでも受講できるように、通信教育の活用や数年間かけての修了を可能にするなど、環境整備等の配慮が進められています。

介護職員初任者研修は、これから介護の仕事を始める人や、働きながら介護福祉士を目指す人の「第一歩目」の資格といえるでしょう。

図1　キャリアアップのイメージ図



※上記以外にも「その他の全国研修（認知症介護実践者研修、喀痰吸引等研修等）」を受講した場合も実務者研修の一部が免除されます。

介護職員初任者研修受講者募集

公社では、介護職員初任者研修の受講生を募集しています。

○研修期間　平成25年７月12日(金)から９月30日(月)まで

○講習日時　約30日間、130時間

○受講要件　次の要件をすべて満たす人

①市内在住の20歳から60歳未満の人(平成25年４月１日現在)

②自転車または原動機付自転車に乗れる人

③研修修了後、市内または近隣地域において介護職員(ボランティアを含む)として活動できる人

○研修会場　市立保健福祉センター５階　研修室５ほか。(一部の講義は別の会場で実施します)

○定員　20名

○受講料　70,000円(テキスト代含む)

○申込期間　６月17日(月)から６月28日(金)

○申込方法　所定の申込み用紙(当公社、市民情報コーナーおよび各市民センター等にて配布)に必要事項を記入の上、郵送または直接、当公社まで提出してください。(郵送の場合は６月28日必着です)

※申込者多数の場合は、公開抽選により受講生を決定します。

公開抽選は７月２日(火)午前10時から　市立保健福祉センター５階　会議室３－２で行います。

男性料理教室

～年２回開催しています～

いつも多数お申込み頂き、ありがとうございます。

昨年は、受講者の約半数が初参加の人でしたが、毎回班替えをするなど、新たな試みも行いました。

始まる前はいつも無事に仕上がるかドキドキですが、多少の失敗はあれ、見事に、しかも時間内に全品仕上がるので、いつも感心しています。

事前に講師の先生が作成したレシピ集（切り方や調味料の計量の仕方などが記載）をお渡ししているためか、予習をされてから参加される人もいらっしゃいます。

しかし、微妙な火加減や、てんぷら粉の混ぜ具合などは、調理してみないとわからないもので、その都度、先生に教わりながら慎重に作業を進めておられます。

しかし、回を重ねるうちに、少々のことは班の中で相談し、進めていくようになり、「これはこんな感じでいいかなぁ～」「○○さんに任せるわぁ～」といったやりとりも見られ、忙しさの中にも、ほのぼのとした雰囲気が漂います。

ときには、ふろふき大根が味噌煮込み大根になることもありますが、そういうときほど試食の際には盛り上がります。

初参加の人は『できるかな…』と不安があると思いますが、先生方が各テーブルを実演して回られるので、わからないことはどんどん聞いてください。予習なし、ぶっつけ本番タイプの人も大歓迎です。

是非お気軽にご参加ください。

◇

第１回目は、市広報「ねやがわ」６月１日号で募集中（17日(月)＝必着）です。

ロコモ予防に運動を

ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは骨、関節や筋肉が衰えて介護が必要になる危険性が高い状態をいいます。

厚生労働省は、健康寿命を延ばすために『今より10分多く、毎日身体を動かす』ことを推奨しています。まとまった時間に、しっかり運動を行わないと効果がないと思われがちですが、10分程度の運動であっても効果があることがわかってきました。

公社では、運動機能が低下し始める40歳以上の人を対象に、様々な健康増進教室を開催しています。ご参加お待ちしています。

仲間と一緒に楽しくレッスンしましょう

①エアロビクス教室

エアロビクスは、音楽に合わせて身体を動かし、酸素を体内に取り込み、脂肪や糖質をエネルギー源として燃焼させる有酸素運動です。

最終的には、音楽に合わせて、一曲踊れるようになり、達成感も生まれます。

緊張をほぐし、気分を癒すことのできる体操です

②ヨガ体操教室

ヨガは、左右の筋肉や関節をバランスよく使い、身体の歪みを解消し、肩こりや腰痛予防につながります。

また、深くゆったりとした呼吸で身体を動かすので、隅々まで酸素が行き渡り、血行促進や老廃物の除去もスムーズになります。

教室終了後も一人で続けられる体操です

③でれでれ体操教室

でれでれ体操は、ペットボトルや体操手具等を使い、日頃意識せず使っている筋肉を刺激する体操です。

筋肉を鍛えると、日常生活に最も必要とされる歩行や、姿勢を保つ能力が向上し、転倒・骨折などの危険性が少なくなります。

身体を活性化させる教室です

④気功教室

気功は、リラックスした状態で精神を集中し、呼吸や姿勢を整えます。

健康にまつわるツボの刺激方法や、マットを使ってのストレッチなど、心身のバランス・自然治癒力・免疫力を活性化させましょう。

◎各教室の募集は市広報紙「ねやがわ」でお知らせします。

プールで介護予防

40歳以上の市民のみなさんの健康づくり、仲間づくりや介護予防に、温水プールを利用した事業を行っています。

温水プールは、「４つの水の特性」（浮力・水圧・抵抗・水温）を利用することで、より安全に、より効果的に運動を行うことができます。

「運動を始めたい人」「膝痛でウォーキングに支障のある人」「体重を減らしたい人」「リラックスしたい人」など、プールで身体を動かしてみませんか。

①ヘルスアップ

自分の目的に合わせて、遊泳や水中歩行ができます。

・週２回コース

月・水曜日、火・金曜日、木・日曜日

・週１回コース

日曜日または木曜日

②水泳教室

インストラクターと一緒に、目的に合わせた水中運動を行います。

・水中歩行

腰痛・膝痛の解消を目的に、水の抵抗や流れを利用しながら、身体に負担のかからない、いろいろな歩き方を習得します。

・スイミングレッスン

月ごとに目標を決めて、４泳法（バタフライ、背泳ぎ、平泳ぎ、クロール）の習得を目指します。

・アクアビクス

水中で行うエアロビクスで、水の抵抗を利用し、音楽に合わせて楽しみながら、身体の引き締めと持久力アップを図ります。

※お問い合わせは、

西高齢者福祉センター

☎８３８－１４４１

温水プール利用案内一覧

	①ヘルスアップ（会員登録制）			②水泳教室		
	週２回コース	週１回コース		水中歩行	スイミングレッスン	アクアビクス
利用曜日	Ａグループ（月・水）の午前または午後 Ｂグループ（火・金）の午前または午後 Ｃグループ（木・日）の午前または午後	木曜日 午前または午後	日曜日 午前または午後	土曜日（第２・第４を除く）		
利用時間	（午前）９：00～12：00（午後）14：00～17：00 利用時間は、上記時間帯の１時間程度です。			９：30～10：15	10：45～11：45	12：15～13：00
利用料金	40歳～59歳　月3,000円 60歳以上　月2,000円	40歳以上　月1,500円		１レッスン　500円		
申込案内	随時 （※定員枠がありますので、事前にお問い合わせください）			予約制（当日の予約も可能） （※始めて利用される場合は、登録が必要です）		

家族ぐるみの健康管理のパートナー

一般社団法人寝屋川市医師会・社団法人寝屋川市歯科医師会・社団法人寝屋川市薬剤師会では、あなたやご家族の健康管理の頼もしいパートナーとなるため、次のような活動を展開しています。

一般社団法人寝屋川市医師会
あなたも「かかりつけ医」をもちましょう

市民のみなさんが健康について、気軽に相談できる医師、それが「かかりつけ医」です。

当医師会では、「かかりつけ医」のおられない人に対し、主治医になる医師を紹介しています。

また、在宅医療協力医や寝屋川市訪問看護ステーションとも連携し、在宅医療をすすめています。

◎テレフォンガイドサービスは、「かかりつけ医の紹介」「急病時の応急手当」等、24時間　年中無休（TEL　８３０－５２２６）でご案内していますので気軽にご利用ください。

また、ホームページでも紹介していますのでご利用ください。

http://ishikai.neyagawa.org/

◎お問い合わせは、当医師会事務局、月曜日～金曜日の午前９時～午後５時まで（祝日・年末年始は除く）

TEL８２８－８５２８
FAX８２６－３１５８

社団法人寝屋川市歯科医師会
「かかりつけ歯科医」とともに「8020」を達成しよう！

「かかりつけ歯科医」とは、日ごろの診察のほか、健康相談や指導など、いろいろな問題についても気軽に相談できる歯科医師のことです。

「かかりつけ歯科医」では、いくつになっても、自分の歯で食事ができるように、虫歯・歯周病の予防や治療のほか、定期検診やブラッシング指導なども行っています。

また、当歯科医師会では、快適な食生活、健康的な生活を送るために80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目標とした≪８０２０（ハチマルニイマル）運動≫を推進しています。

なお、ホームページでも紹介していますので、ご利用ください。

http://shika-ishikai.neyagawa.org/

社団法人寝屋川市薬剤師会
「かかりつけ薬局」と「お薬手帳」をもちましょう

患者さんは、医療機関でもらった処方せんを、どこの薬局でも調剤してもらうことができますが「かかりつけ薬局」を決めておくと、とても便利で、安心です。

「かかりつけ薬局」では、「お薬手帳」をお渡しして、患者さんの薬歴（お薬の使用の記録）を作り、薬の重複や飲み合わせなどを確認しています。

また、災害時や緊急時に「お薬手帳」が大変役に立ち、安心です。

薬局・薬店・ドラッグストアーで販売されている医薬品は第１類・第２類・第３類に分類表示されています。

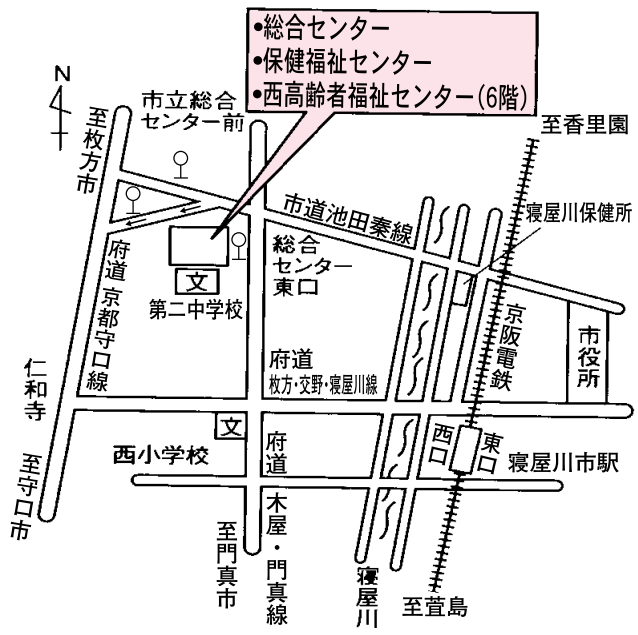
詳しくは薬剤師に確認してください。

他に健康上の疑問なども相談に応じています。

なお、ホームページでも紹介していますので、ご利用ください。

http://www1a.biglobe.ne.jp/neyayaku/

保健福祉公社は市立保健福祉センターの1階です



1　寝屋川市駅からバスを利用される場合

京阪電車寝屋川市駅西口バスターミナルから次の系統のバスを利用してください。

西１番のりば＝４号系統
（寝屋川市駅）－○－○－○－（市立総合センター東口）－（市立総合センター前）

西３番のりば＝３号・５号・10号・11号・12号系統
（※11号系統は、摂南大学直通行きあり）
（寝屋川市駅）－○－○－○－（市立総合センター東口）

2　シャトルバスを利用される場合

（寝屋川市役所）－（こどもセンター前）－（消費生活センター前）－（総合センター）

お問い合わせは……
公益財団法人寝屋川市保健福祉公社
〒５７２－８５３３
大阪府寝屋川市池田西町28番22号
☎　０７２－８３８－０４２１
ＦＡＸ　０７２－８３８－０４７９
Ｅ-mail:info@neyagawa-kosha.or.jp

ホームページも開設しておりますので是非ご覧ください

http://www.neyagawa-kosha.or.jp/

ホームページの主な内容、

○事業計画・報告、決算　○健康づくり事業や講習会の募集

○公社職員によるブログ（日々の出来事など）

○西高齢者福祉センターのホームページ紹介など

印刷コスト　１部　3.58円（108,100部作成）