

プチ茶論 第3回目

私を助けてくれる人

～ 私のケアをしてくれる人を見つけよう！～

本日の流れ

1. 合同セッション（30分）

- ① サポート体制について
- ② あなたのつながりシート
- ③ 専門職とのつながり

2. 分離セッション（50分）

- 本人セッション

あなたの大切なものを整理してみましよう

- 家族セッション

本人とのつながり

生活で困ったとき、あなたなら
だれに相談にしますか？
考えてみましょう！



サポート体制一覧表

	困りごと	サポートする場所・人
医療	もの忘れが増えた気がして心配	認知症専門病院 かかりつけ医
	薬が合わない	薬局 かかりつけ医
介護	介護サービスを受けたい	地域包括支援センター 市役所
	経済的な負担について相談したい	地域包括支援センター 病院→ソーシャルワーカー*
	運転免許を更新するべきか相談したい	最寄りの都道府県警察の安全運転相談窓口 (運転免許試験場適性相談係、東三河運転免許センター技能試験係) 安全運転相談ダイヤル（#8080） かかりつけ医
	病気のことについて誰かと話したい	認知症カフェ 本人と家族の会 地域包括支援センター
	生活での困りごとについて相談したい	地域→地域包括支援センター、居宅介護支援事業所 病院→ソーシャルワーカー*
	外出の機会が減った	地域包括支援センター

*ソーシャルワーカーは病院により在籍していない場合があります。各病院にお問合せ下さい。

地域包括支援センターの役割

高齢者が住み慣れた地域で安心した生活を続けられるように
介護・医療・保健・福祉などの側面から支援をしています



ケアマネジャー



保健師
(看護師)



社会福祉士

権利擁護、虐待の
早期発見・防止

虐待や金銭のトラブルなどから、高齢者の権利を守る

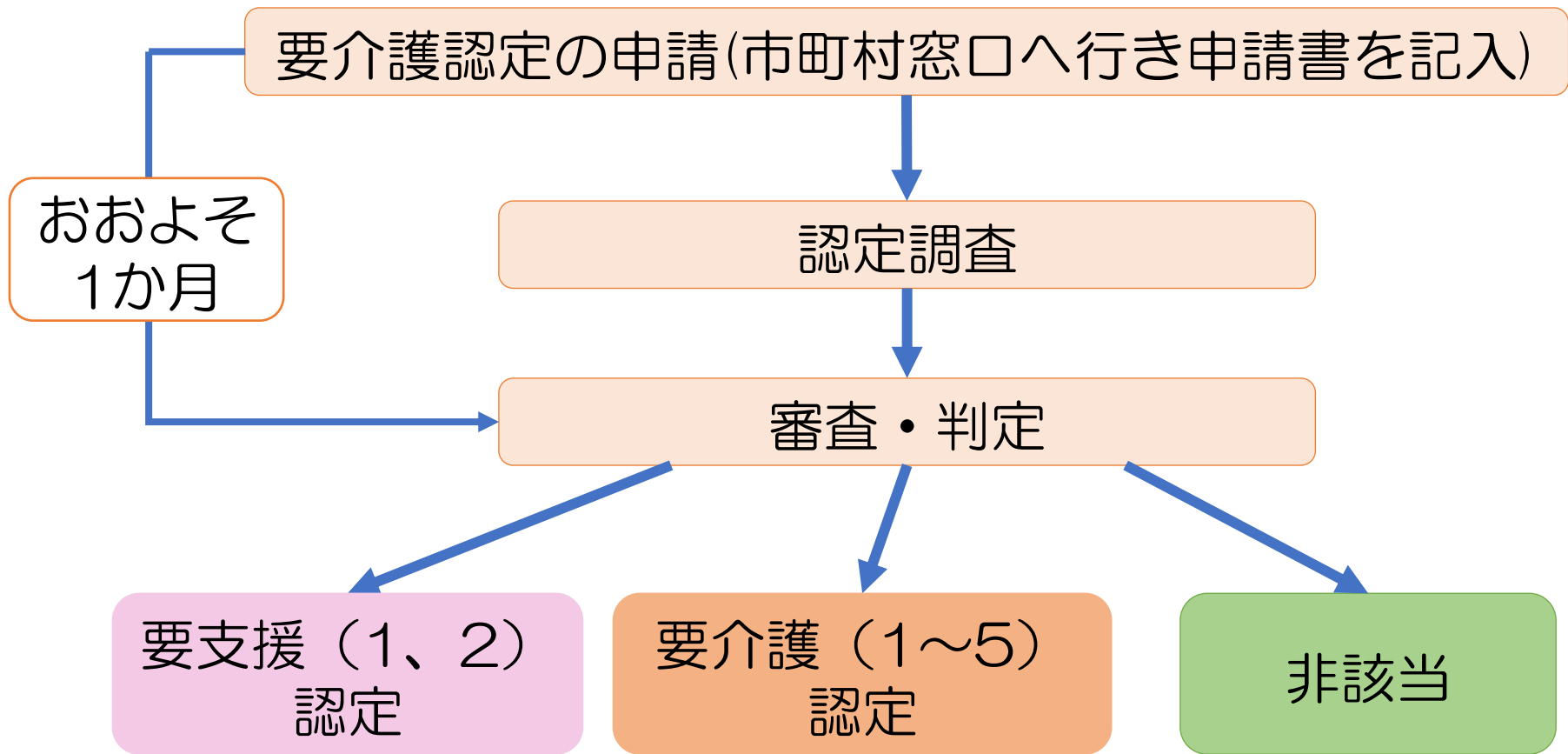
介護予防
ケアマネジメント

介護予防サービスの
ケアプラン作成

総合的な相談・支援

介護以外にも高齢者に関する様々な相談を受け、必要なサービスにつなげる

介護サービスを受けるまでの流れ



そのほか、地域包括支援センターでは

地域での集まりの紹介、介護サービスを利用して運動など参加できる集まりについて紹介してもらえます。

その時に、好きなことなどを話すと、その人本人にあった活動を紹介してもらえます。

例えば・・・

- 花が好き、世話好き → シルバー人材センター紹介
花壇の手入れ
- 大人数 運動が好き → 太極拳の集まり

認知症カフェ

認知症の人、その家族、地域住民、介護や福祉の専門職
など誰でも気軽に集まれる場所



地域カフェ
よろまいなんりょう



すずしろカフェ

美味しいお茶とお菓子のおもてなし、
脳トレゲームや体操あり

認知症の人と家族の会

- 全国で、本人や家族の集いを開催
- 毎月会報を発行



電話相談

本部フリーダイヤル 0120-294-456

携帯電話・スマートフォンからは 050-5358-6578

・土・日・祝日を除く毎日、午前10:00～午後3:00

・全国どこからでも無料

(携帯電話・スマートフォンからは通話料有料)

・研修を受けた介護経験者による相談



大切なこと

ご本人、ご家族が楽しんでいる場所、
心のよりどころとなる人を見
つけることが大事です



あなたの周りのつながりを 整理してみましよう

- あなたに関係がある人を枠に書き出してください。

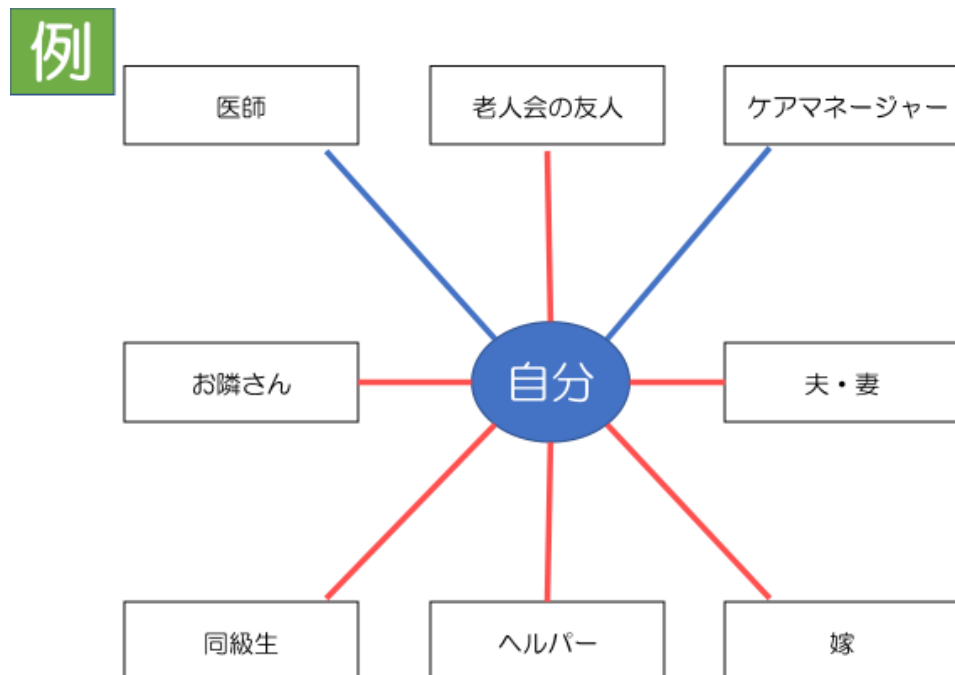
あなたのつながりシート

	自分	

例えば・・・

- 夫、妻
- 子供
- 兄弟、姉妹
- 嫁、婿
- 友人
- 仕事仲間
- ケアマネジャー
- 医師
- ディサービスのスタッフ
- 近所の人
- 市役所の相談員
- 民生委員 など

- あなたが良い関係と感じている人に赤い線 **—** を書きましょう。
- あなたが良い関係ではないと感じている人に青い線 **—** を書きましょう。



専門職とのつながり

病院を受診する際、こんな経験ありませんか？

最近どうですか？



〇〇について言っておきたいけど
何て伝えたらいいのかな

先生に言いたいことがあったのに
何だったかな・・・

専門職に伝えるコツ

- 情報を整理する
→ 伝えたいことは、メモにまとめておく
- まず、一番困っている症状を伝える
- 分からないときは、遠慮せずに何度も質問する
- 専門職が話をした大事なことはメモをとって確認する
- 医師に直接言いにくいことは、看護師や事務員にメモを渡す

最後に

あなたの周りのつながりを
客観的にみるツールとして、
今後もお活用ください。

