

## 地域包括支援センターだより

### ～在宅で利用できる 介護保険のサービス～

介護保険のサービスのうち、在宅サービスについて紹介します。

#### ①訪問介護（ホームヘルプサービス）

ホームヘルパーが自宅を訪問し、おむつ交換などの身体介護や買い物などの生活援助をします。

#### ②訪問入浴介護

看護職員と介護職員が移動入浴車で自宅を訪問し、入浴介護をします。

#### ③訪問看護

疾患を抱えている人に、看護師などが自宅を訪問し、療養上の世話や診療の補助をします。

#### ④訪問リハビリテーション

理学療法士や作業療法士などが自宅を訪問し、リハビリをします。

#### ⑤居宅療養管理指導

通院することが困難になった場合に医師・歯科医師・薬剤師などが自宅を訪問し、診療などをします。

#### ⑥通所介護（デイサービス）

通所介護施設にて、食事・入浴などの日常生活を日帰りで支援する、送迎付き

のサービスです。

#### ⑦通所リハビリテーション（デイケア）

介護老人保健施設などで、生活行為向上のためのリハビリテーションなどを日帰りで行う、送迎付きのサービスです。

#### ⑧その他

短期入所生活介護（ショートステイ）・短期入所療養介護（医療型ショートステイ）・福祉用具貸与・福祉用具販売・住宅改修費支給などがあります。

介護が必要な状態になっても、在宅サービスを利用することで住み慣れた居宅での生活を続けることができます。

地域包括支援センターおよび在宅介護支援センターでは、高齢者の相談窓口として各種相談を受け付けています。

☎ 地域包括支援センター

☎（70）0439

在宅介護支援センターおおあみ緑の里

☎（73）5146

在宅介護支援センター杜の街

☎（70）1666

## 認知症カフェ

### あったかスペースモクセイ

▶日時＝2月19日(木)13時30分～15時30分

※飲食の提供はありません。

▶会場＝中部コミュニティセンター1階会議室

▶内容＝認知症の相談、参加者同士の交流、レクリエーションなど

▶対象＝認知症の方とご家族、認知症に関心のある方、地域の方

☎ 地域包括支援センター ☎（70）0439

## 気になったらすぐ相談！ もの忘れ相談会

▶日時＝2月13日(金)、3月13日(金)

①13時30分～14時15分

②14時30分～15時15分

※予約制。

▶会場＝中央公民館2階談話室

▶内容＝専門職（保健師、社会福祉士、介護支援専門員など）による認知症の個別相談

▶対象

市内在住で、もの忘れや認知症について不安がある方、家族、事業所

▶利用料＝無料

▶申込方法＝電話、窓口

☎ 地域包括支援センター ☎（70）0439

## 移動販売車の訪問場所が増えました



移動販売は、日々の生活に必要な食料品や日用品を、家のすぐ近くで買うことのできるサービスです。

#### ◇カスミによる移動販売の訪問場所が追加となりました

▶日時＝毎週(火)15時40分～55分

▶会場＝旧スーパーハヤシ白里店駐車場

☎ 高齢者支援課高齢者支援班 ☎（70）0332

社会福祉協議会 ☎（72）1995

## 大網病院だより 11

### 大網病院をもっと身近に

#### ◇褥瘡（じょくそう）を知っていますか

褥瘡とは、一般的に「床ずれ」と呼ばれ、身体の一部が圧迫されることにより血液の流れが悪くなることや、摩擦やずれによって生じる皮膚のただれや傷のことをいいます。褥瘡は、2時間以上の圧迫が続くと、その発生リスクが高くなるといわれており、仙骨というお尻のやや上の部位や、肩甲骨、かかと、くるぶしなど骨が出ている部位にできやすいです。

#### ◇褥瘡は予防が大切

大網病院では、入院する患者様全員に褥瘡の発生リスクがあるかをチェックしています。その中で発生リスクの高い方を特定し、褥瘡を作らない為の予防的な関わりを始めます。褥瘡ができるまでの時間はとても早いですが、しかし治るまでの時間はとても長いので、予防がとても大切です。一番大事なことは、発生の原因を取り除くことです。特に体を動かすことが出来ず、寝たきり状態の方に対し、圧迫や摩擦、ずれを起こさない為にどうしたら良いか、対策を検討しています。

褥瘡発生の原因を取り除くため

の対策として次のようなケアを行っています。

#### 〈圧迫の軽減〉

- ・全ベッドに体圧分散マットレスを使用
- ・同じ姿勢を長く続けないよう身体の向きを変える
- ・同じ部位への圧力を逃がし、ずれを改善するために体とベッドの間に手を入れ滑らせる（背抜き）
- ・骨が出ている部位にクッションを当てる

#### 〈摩擦やずれの軽減〉

- ・クリームを塗り保湿をする
- ・背抜きをする

リスクのある患者、特に自力で動けない方や入院時に既に褥瘡がある方には週一回直接ベッドサイドにて、適切な予防対策や治療ができているかの確認や助言をしています。

そして褥瘡を作らずに退院できるよう、また褥瘡がある方は少しでも良くなって退院できるよう支援しています。

褥瘡の治療は皮膚科医とも協力して行っていますので、ご家庭でお困りの方は皮膚科外来の受診もご検討ください。

☎ 大網病院 ☎（72）1121

## コスモス通信

### ◇大網白里市ふれあいバドミントン大会2025

#### ▼Aクラス

優勝 長島・藤原組

準優勝 内山・石井組

第3位 松戸・松本組

#### ▼Bクラス

優勝 末吉・山本組

準優勝 大場・勝田組

第3位 志村・林組

第3位 木下・山本組

#### ▼Cクラス

優勝 加藤・鈴木組

準優勝 平安座・平安座組

第3位 アリスカ・シス

ウォヨ組

第3位 玉田・堀越組

#### ▼Dクラス

優勝 滝川・佐瀬組

準優勝 松本・太田組

第3位 木田・江澤組

第3位 内田・小田組

#### ◇第46回秋季大網白里市ママさんバレーボール大会

優勝 speed

準優勝 瑞穂ウィング

第3位 プロトス

#### ◇令和7年度長生ミニバスケットボール大会秋季大会

#### ▼男子

優勝 みずほシュー

ティングスターズ

第3位 大網ロケッツ

#### ▼女子

第3位 大網BigNets

#### ◇令和7年度大網白里市秋季ミニバスケットボール大会

#### ▼男子

優勝 大網ロケッツ

準優勝 みずほシュー

ティングスターズ

▼女子

優勝 大網BigNets

準優勝 増穂BCガールズ

☎ 大網白里アリーナ

☎（72）5708



## 図書室だより



#### ◇子ども映画会

子ども向けアニメを上映します。ぜひお気軽にご来場ください（入場無料・参加申込不要）。

▶日時＝2月22日(日)13時30分～

▶会場＝保健文化センター3階ホール

▶演目＝「レオ・レオニ 5つの名作集」他

▶上映時間＝約1時間

#### ◇トントン相撲冬場所 開催！

紙で「おすもうさん」を作って、トントン相撲で勝負しよう！

▶日時＝2月22日(日)14時30分～

▶会場＝保健文化センター3階ホール

▶募集人数＝先着20人（小学生まで）

※要保護者同伴。

#### ◇おはなし会

子ども向けに絵本の読み聞かせをしています。

・市図書室＝毎週(土)14時30分～

・中部分室＝毎週(水)15時～

・白里分室＝毎週(木)15時～

#### ◇今月の展示棚

「ブックレストラン～おいしい読書～」レストランのコース料理に見立てて本を選んでみました。

前菜のように軽やかな一冊から、心をじんわりあたためるスープ、読み応えたっぷりのメインディッシュ、そしてデザート之余韻まで。

気分に合わせてメニューを選ぶように、本をお選びください。

#### ◇新着図書案内

「晴れの日の木馬たち」新潮社

「家を美しく長持ちさせる方法、教えます！」

エクスナレッジ

「小学校ってどんなところ？」世界文化社

※他の新着図書は、図書室ホームページで確認できます。

#### ◎図書室休室日

2日(月)・9日(月)・11日(水・祝)・16日(月)

・23日(月・祝)・24日(火・振替休室)

・27日(金・室内整理日)

☎ 図書室 ☎（72）8383

大網白里市図書室 検索



◀図書室ホームページ

生ごみはコンポストでたい肥化するなど、減量化しましょう。買い物には、かごや袋を持っていきましょう。

☎ 地域づくり課環境対策班 ☎（70）0386