



# 浪速区 包括・ランチ ニュース

平成 29 年 3 月発行 < 第 18 号 >



〜〜〜包括・ランチは 身近な「高齢者の相談窓口」です〜〜〜 ☆第 18 号☆

こんにちは。包括・ランチです！春の気配が感じられるようになりました。新聞の発行を始めて3年、今後も包括・ランチから様々な発信を続けていきます。

**平成 29 年 4 月 1 日から  
介護予防・日常生活支援総合事業 が始まります。**



## 「総合事業」ってなに？

団塊の世代の方々が全て 75 歳以上となる平成 37 (2025) 年に向けて、ひとり暮らし高齢者や夫婦のみの高齢者世帯、認知症高齢者がますます増加していくと予想されます。

高齢になっても、いつまでも住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう、高齢者自身も要介護状態にならないように介護予防に取り組むことが非常に重要です。

そのため、住民主体の体操・運動等の通いの場を充実させ、人と人とのつながりを通じて参加者や通いの場が継続的に拡大していくような地域づくりを推進します。

また、何らかの支援が必要となった場合には、その方の状態に見合ったサービスの提供を行えるよう、多様な主体による多様なサービスの充実を図ります。

これらの取り組みを進めるために、介護保険制度において創設されたのが、

「介護予防・日常生活支援総合事業」(総合事業) です。

## なにか変わるの？

「総合事業」では、要支援の方の訪問介護、通所介護が、「訪問型サービス」(3種類)、「通所型サービス」(3種類)と、サービスの種類が増えます。

それ以外のサービス(福祉用具や訪問看護など)はこれまでと変わりません。

### ◎今使っているサービスが使えなくなるの？

現在利用されているサービスは、引き続き利用することができます。

また、新しいサービスに変更することもできますので、担当のケアマネジャーにご相談ください。

### ◎平成 29 年 4 月以降に新しくサービスを利用する方はどうなるの？

要支援認定やサービス利用の手続きは、これまでと変わりません。

個々の心身の状態に応じたサービスを利用することができます。

お住まいの区の地域包括支援センターまでご相談ください。



総合事業のサービスを使いたいけどなー。



よう解らないわ？  
どうしたら良いの！

こんなときは・・・ 「包括・ランチ」へ相談しよう！！

## ○知っとく情報

高齢になるにつれ『便秘』になりやすいといわれています。

では、高齢者が『便秘』になる原因は？

加齢により、

- ①大腸機能の低下（大腸が必要以上に水分を吸収し、便が固くなる）
- ②食事量の減少（消費カロリーが減り、消化機能も低下する）
- ③筋力の低下（排便するために必要な腹筋や、肛門括約筋の筋力も低下する）
- ④知覚神経の鈍化（知覚神経が低下し、便意を感じにくくなる）
- ⑤飲んでいる薬の影響（副作用で便秘になる薬もある）

が、主な原因と考えられています。

## 日常生活でできる「便秘の解消法」は？

### ○食生活

- ・水分補給をこまめにする。
- ・食物繊維を摂る。
- ・乳酸菌飲料やヨーグルトを摂る。



### ○運動

- ・筋肉を動かして、腸を刺激し、血流を良くする。  
(今の筋肉を維持する程度の散歩や家事など、ちょっとした運動でもよいので毎日続けていく)
- ・運動が難しい場合は、腹式呼吸やお腹を温める。
- ・入浴や足浴をする。

### ○トイレ

- ・決まった時間にトイレに行く。便意を感じなくても習慣づけていく。
- ・排便時は、足を床にしっかりつき、前傾姿勢になる。
- ・おむつ着用でも、できるだけトイレに移動する。

日常生活を振り返り、できることから行い、気長に改善していきましょう！！

## 【発行】高齢者の身近な相談窓口「包括・ランチ」

☆相談無料・秘密厳守します☆

名称(担当地域)	でんわ	ファックス	住所
浪速区地域包括支援センター (浪速区全域、難波元町・敷津地域)	6636-6029	6636-6028	難波中3-8-8 (浪速スポーツセンター1階)
難波ランチ (立葉・幸町・塩草地域)	6568-1230	6568-1288	幸町2-3-11 (特養なにわ 内)
日本橋ランチ (日東・日本橋・恵美・新世界地域)	6632-2340	6630-3336	恵美須東2-1-4 (日本橋地域在宅デｲｲｰビスセンター 内)
浪速ランチ (浪速・大国地域)	6562-0456	6562-0330	浪速西2-11-6 (スワンなにわ 内)