

～お知らせ～

～南包括支援センター・在宅介護支援センターから  
行事・活動のお知らせ～

**【南包括】**  
 『南圏域介護保険施設概要・マップ』を発行致しました！  
 相談協力員、関係機関の皆様へ郵送、配布致しました。  
 →「もっと欲しい!」「質問があるのですが…」等の相談は当センターまでご連絡下さい!」

2月予定 青森市高齢者介護相談協力員研修会

**【在介とうし苑】**  
 1月中旬～未予定 介護予防教室『体操教室(仮)』  
 講師：介護老人保健施設桐紫苑 作業療法士 成田氏

『ここが、青森市南地域包括支援センターの担当地域です』

青森市で言うと『みなみ側』に位置しているんです。

10 圏域図面

住所は  
 桜川(1丁目を除く)、  
 筒井、浜田玉川、妙見、問屋町、  
 卸町、新町野、四ツ石、横内、  
 雲谷幸畑方面、大矢沢、  
 合子沢、田茂木野、野尻  
 になります。

「どこに相談していいかわからない」といった悩みも  
 まずは当センターにお気軽に相談下さい！  
 問題に応じて適切なサービスや機関、制度の利用方法  
 などについてアドバイスします！

医療法人 芙蓉会  
 青森市南地域包括支援センター  
 〒030-0121  
 青森市妙見3丁目11番14号  
 TEL: 017-728-3451  
 FAX: 017-728-3452  
 Email: houkatsuminami-fuyou@diary.ocn.ne.jp

編集スタッフ  
 齋藤 慶吾、乗田 智、成田 富士子、藤井 有美

# こころ生き生き長寿を願う便り

青森市南地域包括支援センター季刊誌 第11号 H23.12.15発行

## 青森市南圏域内グループホーム 芙蓉会病院にて 合同研修会開催!



看護師 寺嶋 高志氏

- ・救急救命講座  
 【知って得するBLS、AED窒息の解除】  
 ・日時 平成23年10月27日(木) 14時～16時  
 ・場所 芙蓉会病院/3階会議室  
 ・講師  
 医療法人芙蓉会 芙蓉会 看護師 寺嶋 高志氏  
 主任看護師 山川 和穂氏  
 久末 純子氏
- ・対象者 青森市南圏域グループホーム職員
- ・参加人数 23名



10月27日(木)に芙蓉会病院にて初となる南圏域グループホーム合同研修会を開催しました。この研修会は年に3回行われているグループホーム部会(南圏域グループホーム職員が集まって行われている意見交換、情報交換会)にて「合同で研修会をやりたい!」という強い希望があり、皆で立案・企画をした研修です。

芙蓉会病院 看護師 寺嶋 高志氏、主任看護師 山川 和穂氏、久末 純子氏をお招き、救急救命講座「知って得するBLS、AED窒息の解除」と題して、講演、実技指導をして頂きました。

講義では、BLS(一次救命)の手順、窒息への対応、気道内異物除去法について話があり、一次救命がいかに大事なことで、迅速な対応が患者さんを救うことが理解できました。さらに、AEDの使用法、人工呼吸法については人形、デモンストレーションのAEDを使いながら、実技を通して先生方から御指導を頂きました。グループホーム職員の方々は熱心に耳を傾けられ、実技でも積極的に取り組まれており大盛況で終了致しました。また、グループホーム間との交流も図られ、学んだことを業務にぜひ生かしていきたいという感想も聞かれました。

# 青森市南圏域介護保険施設合同研修会 開催！



日時:平成23年9月17日(土) 14:00~16:00  
場所:青森市はまなす会館/2階中会議室

参加対象者:特別養護老人ホーム職員(南圏域)  
介護老人保健施設職員(〃)  
介護療養型医療施設職員(〃)

参加人数:36名

9月17日(土)に、南包括支援センターでは初回の『青森市南圏域介護保険施設合同研修会』を開催致しました。この研修会は昨年10月から立ち上げました介護保険施設部会にて施設の相談員の方々から圏域内施設合同で開催の要望があり、また施設職員の交流と資質向上のため、テーマを「接遇」に絞り開催しました。

講師は介護保険施設部会会員でもあります、特別養護老人ホーム雲谷ホーム 生活相談員 工藤 令先生にお越し頂き、「接遇マナーとコミュニケーション」～自分達が出来ることから始めよう～をテーマにご講義頂きました。

研修会には36名と多数の施設職員の方々に参加し、工藤先生の講義に熱心に耳を傾けられていました。前半は講義で接遇の基本(挨拶、表情、身だしなみ、態度、言葉づかい)、口コミの大切さ、コミュニケーションスキル等について話があり、「普段の業務の課題が解消された。」「普段の自分について見直しが出来た。」などの感想がありました。後半は接遇の5つの基本についてグループワークを行い、グループ内では活発に意見交換がされており施設間の交流も図れたようです。



## 居宅介護支援事業所部会 在宅介護支援センター部会

9月 「マナー・接遇の基本について」  
10月 「社会資源の共有」  
11月 「ケアマネのできること、できないこと」

9月 「一人暮らしの限界ってどのくらい？」  
10月 「セルフチェックあれこれ」  
11月 「一人暮らしの孤独死」

居宅介護支援事業所部会、在宅介護支援センター部会は毎月開催されており、最近では上記のテーマで講義式で勉強したり、グループワークで意見交換、情報交換を行ってきました。

居宅部会では、ケアマネ業務につながるテーマ設定、在介部会では地域活動に参考になるようなテーマ設定がされています。また、普段の業務を見つめ直すという視点から、心理学分野の話も皆で学んだり、意見交換したりと楽しく話をしております。近年では様々なテーマで部会が開催されており、毎月たくさんのケアマネジャーさんにお越し頂いております。

今後も地域のケアマネジャーさんの皆さんと高齢者支援で連携を図っていくためにも、部会を一緒に盛り上げていきたいと考えております。

## 出前講座 開催!

### in 横内市民センター

日時 :平成23年10月27日(木)  
15時~16時半  
場所 :横内市民センター2階会議室  
説明者 :南包括支援センター  
看護師 成田 富士子  
居宅介護支援センター芙蓉  
木村 加奈  
工藤 望美  
参加対象者 :生協組合員  
参加人数 :16名

8月31日(水)に桜川福祉館での桜川支部学習会に引き続き、筒井支部・幸畑支部・横内支部からも出前講座の依頼があり、『地域包括支援センターの役割、賢い介護保険利用について』と題して学習会を行いました。

介護保険利用ガイドの資料を参考にしながら、講義形式で説明をし、質疑応答を交えながら1時間30分学習しました。

参加者からは、詳しく説明してもらい理解できたし、相談する場所も分かったと感想がありました。

居宅介護支援センター芙蓉の木村加奈さん、工藤望美さんにもご協力頂きました。

出前講座に行ってきました!



### in ニュータウン市民館

日時 :平成23年11月23日(土)  
11時~11時45分  
場所 :ニュータウン市民館  
講師 :医療法人芙蓉会 村上病院  
地域医療連携室 石脇 敬子室長  
参加対象者 :高齢者(筒井)  
参加人数 :25名

元気な毎日を過ごす為、高齢者が心がけたい食生活のポイントを参加者の皆様と一緒に考え、野菜や魚などのサンプルも準備し目で見て確認しました。学習した後は指を使って認知症予防体操を行い、指の動きが同じになったりと館内が笑い声にあふれ楽しい時間を過ごすことができました。

そこで問題です♪

問題1 カルシウムは何に多く含まれているでしょうか?  
問題2 カルシウムの吸収を高める栄養素は何でしょうか?  
答え下です。



## ~こころ生き生き長寿を願う体操~ 体操

### in 中筒井分館

日時 :平成23年11月9日(水)  
11時~11時半  
提供 :中筒井分館  
講師 :南包括支援センター  
看護師 乗田 智  
成田 富士子  
参加対象者 :一人暮らし高齢者  
参加人数 :24名

はまなす会の皆様の依頼により、出前講座、高血圧についてのお話をする機会を頂きました。講話の中では降圧剤に対する質問が出され、血圧への関心の高さや健康管理に留意されている様子を知ることができました。講話の合間に指を使った頭の体操を行った際には笑い声も聞かれ、和やかな雰囲気の中で実践をして頂きました。