



心と心、絆で結ぶ――

こしがや



こしがや

# 民生委員・児童委員だより

第16号

令和7年12月1日発行

編集発行／越谷市民民生委員・児童委員協議会 〒343-8501 越谷市越ヶ谷4-2-1 越谷市役所福祉総務課内 TEL 048-963-9320[直通] FAX 048-963-9174



▲高齢者部会の研修「車いす体験」  
(協力:社協・地域包括支援センター)



民生委員・児童委員は、厚生労働大臣に委嘱された非常勤特別職の地方公務員です。高齢者や障がいのある方、子育ての方などが安全で安心して暮らせるよう支援しているボランティアです。法律により守秘義務が課せられています。

安心して相談してください。

**あなたのまちの相談相手**  
もつと知つてほしい！ 民生委員・児童委員のこと

## 主任児童委員

民生委員・児童委員とともに学校や児童相談所などと連携し、子どもや子育てに関する支援を行っています。



## 民生委員・児童委員

高齢での生活不安、介護の悩み、障がい者の支援など、様々な相談に応じています。相談内容にあわせて福祉サービスの紹介や、地域の専門機関とのつなぎ役を行っています。



### お問い合わせ

#### 【国民健康保険】

国保年金課  
・保険担当（第二庁舎1階）  
☎048-963-9146

（75歳以上）

・後期高齢者医療担当（第二庁舎1階）  
☎048-963-9170

#### 【社会保険】

※それぞれの健康保険組合等へご確認ください

保険証の有効期限が切れた後は、「資格情報のお知らせ」（A4サイズの通知書）が送付されますので、この写しをキットの中に入れてください。

②マイナ保険証の利用登録をしていない場合

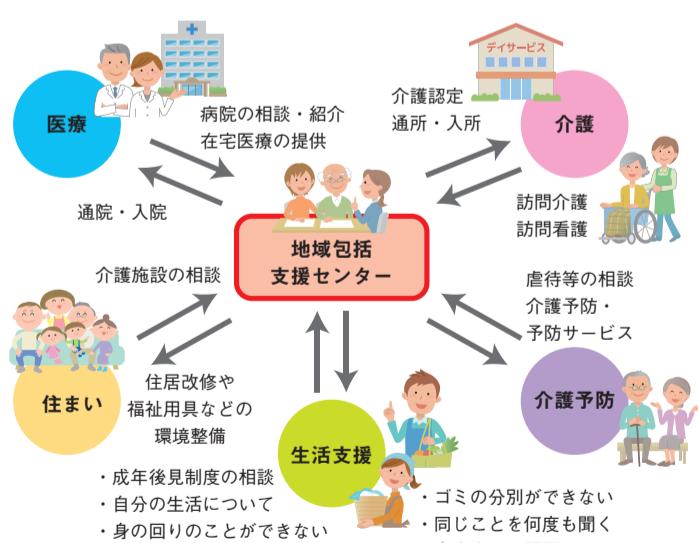
保険証の有効期限が切れた後は、「資格確認書」（保険証と同じカード型）が送付されますが、その写しをキットの中に入れしてください。

救急医療情報キットに  
入れる保険証（写）の  
代用となるものについて

令和6年12月以降、健康保険の新たな保険証は発行されず、「マイナ保険証」または「資格確認書」を使用することになりました。すでに発行済みの保険証は、記載されている有効期限まで使用可能ですが。

①マイナ保険証の利用登録をしている場合

保険証の有効期限が切れた後は、「資格情報のお知らせ」（A4サイズの通知書）が送付されますので、この写しをキットの中に入れてください。



越谷市地域包括支援センター地区相談窓口（市外局番048共通）	
桜井	☎970-2015
新方	☎977-3310
増林	☎963-3331
大袋	☎971-1077
荻島	☎978-6500
出羽	☎985-3303
北越谷	☎940-8080
蒲生	☎985-4700
川柳	☎990-0753
大相模	☎993-4258
大沢	☎972-4185
越ヶ谷	☎966-1851
南越谷	☎999-6651
せんげん台出張所	☎940-1315

地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、必要な援助・支援を行う「高齢者のための総合相談窓口」です。越谷市には13の地域に設置されています。①総合的な相談の窓口、②権利擁護、③介護予防ケアマネジメント、④包括的・継続的ケアマネジメント支援の4つの役割があり、「主任ケアマネジャー」「保健師」「社会福祉士」の資格を持つた職員が在籍し、いろいろなことを無料で相談できます。

例えば、「足腰が痛くなってしまった」「近所のおばあちゃんが、同じことを繰り返し言うようになった」「認知症が心配」など、気になる高齢者がいらっしゃいましたら、地域包括支援センターをぜひご活用ください。

センターにご相談ください。ご相談・ご連絡いただいた情報をもとに高齢者の様子を伺い、必要な支援につなげます。

また、自治会や民生委員・児童委員、福祉推進員など地域住民や協力機関・団体の方々が連携し合える関係づくりも取り組み、「地域包括支援ネットワーク会議」を開催しています。民生委員・児童委員から情報提供により、生活に不安を抱える高齢者の早期発見につながり、介護等の支援により安心して暮らしている高齢者も多くいらっしゃいます。住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、地域包括支援センターをぜひご活用ください。

**地域包括支援センターをご活用ください**

# エム シー アイ MCI 軽度認知障害

## MCIとは？

私は最近約束を忘れてしまったり、同じものを何度も買ったりしてしまいます。認知症なのでしょうか。それともテレビでよく目にするようになってきた「MCI」というものでしょうか。詳しく教えてください。

「MCI」とは「軽度認知障害」といわれ、認知症の前段階です。そしてこの症状を放置すると1年で1割前後の人気が認知症に移行するといわれています。「認知症」は根本的な治療はありませんが、「MCI」の段階で早期に適切な治療を行えば認知機能が改善する場合があるといわれています。

健常な人	MCIの人	認知症の人
16~41%	5~15%	
早期発見により対策をすれば改善する場合があります	そのまま放置してしまうと移行してしまいます	

今や高齢者の3人に1人は認知症を発症する時代といわれるようになりました。「なりたくない病気」1位が認知症ともいわれています。自立した楽しく豊かな人生のために「MCIの早期発見・早期治療・早期対策」をしましょう。そして、認知症への移行を食い止めましょう。

### 早期発見の近道！

大切なのはご家族、そしてご自身のこまめなセルフチェックです。「MCI」の初期症状のサインに気をつけてみてください。下のチェック表をお部屋に貼って、ときどきチェックしましょう。

普段の生活で見られるサイン	普段の生活での注意力や態度
<input type="checkbox"/> 何度も同じことを聞く <input type="checkbox"/> 物の名前が出にくくなった <input type="checkbox"/> 約束を忘れることが増えた <input type="checkbox"/> 前日の昼食、夕食が思い出せない <input type="checkbox"/> 新しい家電の使い方を覚えるのに時間がかかる	<input type="checkbox"/> 注意力が低下した <input type="checkbox"/> 意欲が低下して趣味や外出に消極的になった <input type="checkbox"/> 物忘れの自覚はあるが他人事のように感じる
家事で見られるサイン	外出先で見られるサイン
<input type="checkbox"/> 物を探すことが増えた <input type="checkbox"/> 片付けが難しくなり <input type="checkbox"/> 部屋が散らかるようになった <input type="checkbox"/> 決まった料理ばかり作るようになった <input type="checkbox"/> 賞味期限切れの食べ物が増えた	<input type="checkbox"/> メモを取ることが増えた <input type="checkbox"/> 突然道に迷ったりしたことがある <input type="checkbox"/> 置き忘れが増える（財布、鍵、自転車）

越谷市認知症簡易チェックサイト

QRコード

上のチェック表の他にも左の簡易チェックサイトが利用できます。詳細については、右の認知症支援ガイドブックをご参照ください。

QRコード

越谷市認知症支援ガイドブック（PDF）

# エム シー アイ MCIを進めない！対策 防げ認知症！

## 耳より情報 脳トレ

ご存知ですか。越谷市では脳やからだの健康づくりを「自分」で行えるよう「きらボ」というスマートフォンアプリがあります。認知症予防を目的に作られたアプリで、65歳から脳トレなどを楽しみながら行えます。さらに頑張った分だけポイントがもらえ、溜まったポイントがPayPayとして使え、お買い物ができます。ぜひお試しください。

左のQRコードから、きらボの説明を読んでみましょう。お手持ちのスマートフォンでアプリ入手することができます。わからないことは越谷市地域共生部地域共生推進課（☎048-963-9187）におたずねください。

QRコード

脳にいいアプリと越谷きらきらポイントの説明

アルツハイマー病の原因であるアミロイド $\beta$ は、25年かけて脳に蓄積し発症するといわれています。高齢になってから認知症の心配をするのでは遅いです。若いうちから脳の健康のための生活習慣を意識して生活することが大切です。すぐできる生活習慣の10のポイントを紹介します。

- 1 脳をトレーニング 知的活動を心がけるパズル、ドリル、脳トレ、ゲームなど
- 2 頭を守る 転倒して頭を打たないようにする脳にダメージを与えます
- 3 適度な運動 足腰を鍛えるできるだけ歩いて移動
- 4 よい睡眠 深酒やタバコは減らす努力を
- 5 バランスの良い食事 塩分と動物性脂肪を取りすぎない
- 6 部屋はきれいに清潔に 生活空間のカビやダニも脳の健康に影響
- 7 歯・耳・目の健康維持 定期検査が重要認知症にはこの3つの衰えが影響
- 8 ストレス発散 ストレスを貯めることが様々な病気につながる自分にあった方法で
- 9 外に出てコミュニケーション 早めに自分に合う趣味やスポーツを見つけ、続けておきましょう仲間との会話が予防に役立ちます
- 10 若さを保つ おしゃれをしていつも若々しく

ぜひ、できることから取り組んでみましょう！

QRコード

越谷市認知症支援ガイドブック（PDF）

**あなたに介護が必要になつた時、  
最初に出会うのがケアマネジャー**

## 最初の出会い

# 「はじめまして」の挨拶から

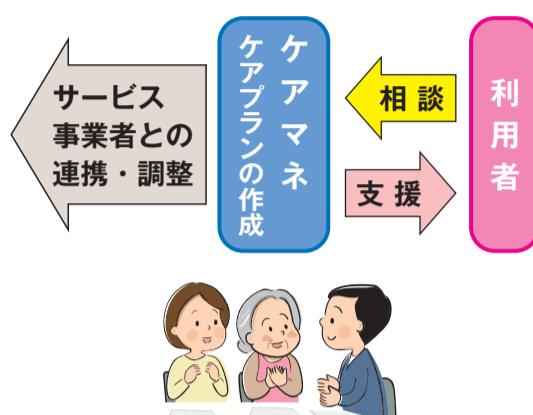
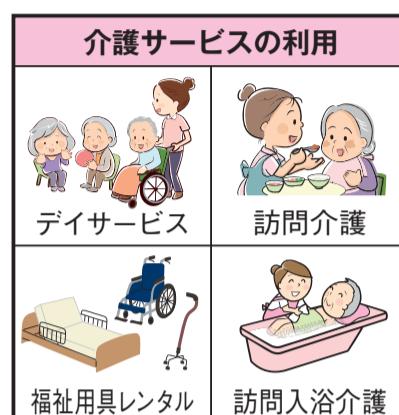
介護が必要になつた家族を前に、何から始めていいかわからぬ……そんなときに最初に出会うのがケアマネジャー（以下「ケアマネ」という）です。市の介護保険課で情報提供を受け、内容や自宅からの距離などを考慮して事業所を選び、連絡すると「はじめまして」の挨拶。自宅で生活状況や希望を丁寧に聞いてくれます。

生活スタイルや家族の状況をふまえて「どうすれば家で安心して暮らせるか」と一緒に考えてくれます。訪問介護やデイサービス、福祉用具のレンタルなど、必要なサービスを組み合わせたケアプランを作成し、サービス事業者との連携・調整を行います。その内容は定期的に見直され、状況が変わればすぐに調整できます。

## ケアプランについて―― 暮らしに寄り添う「設計図」

く続く介護生活の伴走者です。だからこそ、信頼関係を築くことが何より大切です。困ったときに「まず話してみよう」と思える相手。そんな関係があるだけで、介護の不安はぐつと軽くなります。信頼が深くなるにつれて、買い物や家の掃除などの利用者からの願い事が増えてしまうこともあります。ですが、これらはケアマネの仕事ではありません。

「信頼」がカギ



## 起こりやすい問題

- ・ケアマネが忙しく、連絡がつきにくい
  - ・ケアプランが本人の希望とずれている
  - ・サービス事業者との調整がうまくいかない

ケアマネの仕事はサービスの調整だけでなく、家族への支援もします。最近は、家族と疎遠で一人暮らしや家族がない方が増えてきたようです。また、家族への心配事や不安に対する支援が多くなってきたようです。家族の形態は様々なので、家族への支援はどう支援していくかケアマネ自身も難しいと感じているようです。利用者一人ひとりに寄りそい、利用者本人だけでなく、家族の意向も確認しながら、適切なケアプランの作成に努めています。

ケアマネは平均31・8人（令和4年度厚生労働省）もの利用者をひとりで担当しているので、こうした事例も時に起ります。「声を上げにくい雰囲気が続くと、利用者や家族が孤立してしまうことがちるので、地域包括支援センターなどの市役所のなんでも相談窓口など、別の人と話すことで、心の開放につながる」と吉田さん。

高齢者が転倒して骨折する  
と長いリハビリが必要になつて要介  
護になることがあります。また最悪の場  
合、頭部を強打して死に至ります。

によると、交通事故で亡くなられた人数より転倒・転落墜落が原因で亡くなられた人のほうが多くなっています。**(表1)**。交通事故による死者数はほぼ同じですが、転倒等による死亡者数は増加傾向にあります。

62人でした。この人数は階段などからの転落による死亡者数525人を大きく上回っています。高齢者が転倒した場所で一番多いのが「リビング・玄関・勝手口」、二番目に多いのが「廊下・縁側・通路」です。また転倒しやすい場所の合言葉として「ぬ・か・づけ」があります。これを覚えて転倒を予防しよう。

天気の良い日は散歩しちゃう。また自宅でできる適度な体操をしましちゃう（昨年の民生委員・児童委員だより15号の『歌唱体操』を参考にしてください）。

できることから転倒予防

## できることから転倒予防

高 「表1」不慮の事故による死亡者数（カッコは高齢者の人数）

年度	2021(令和3)年	2022(令和4)年	2023(令和5)年
交通事故	3,536(2,150)	3,541(2,154)	3,573(2,116)
転倒・転落・墜落	10,202(9,509)	11,569(10,809)	11,784(11,058)
溺死及び溺水	7,184(6,458)	8,677(7,912)	8,993(8,270)
窒息	7,989(7,246)	8,710(7,881)	8,644(7,779)
その他	9,444	10,923	7,710
合計	38,355	43,420	44,440

高齢者はなぜ転ぶのか

高齢になるにつれて筋肉量の減少や関節の痛みなどが出

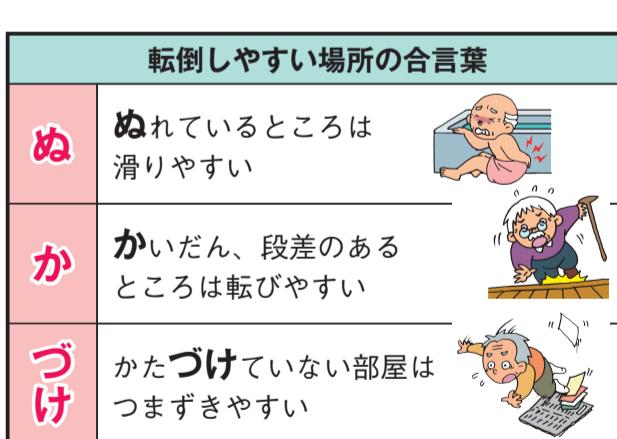
て、足腰が不安定になり転倒のリスクが高まります。また高齢者は薬を服用している人が多く、その薬の副作用によるめまいやふらつきによつて転倒することがあります。そ

そのため家の照明が暗かつたり、段差があつたり、手すりがなかつたりなどの環境によつて高齢者ほど転倒しやすくなりります。

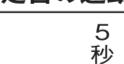
高齢者の転倒  
2023年の

2002-3年の高齢者の「転倒・転落・墜落」による死者数は1万1058人のうち、スリップやつまずいたりして転倒したことによる死者数は96

### ③危ない場所を目立たせる



2020-2021 Catalog

③足首の運動	②足上げ運動	①膝伸ばし運動
 <p>5秒間上げる</p> <p>つま先を5秒間上げる</p>	 <p>次にかかとを</p> <p>つま先を5秒間上げる</p>	 <p>5秒間足を上げる</p> <p>膝を曲げたまま、膝を伸ばす</p>

