

柳沢公民館 柳沢1-15-1 ☎042-464-8211 kouminkan@city.nishitokyo.lg.jp 谷戸公民館 谷戸町1-17-2 ☎042-421-3855 yato-kou@city.nishitokyo.lg.jp
 田無公民館 南町5-6-11 ☎042-461-1170 tana-kou@city.nishitokyo.lg.jp ひばりが丘公民館 ひばりが丘2-3-4 ☎042-424-3011 hibari-kou@city.nishitokyo.lg.jp
 芝久保公民館 芝久保町5-4-48 ☎042-461-9825 shiba-kou@city.nishitokyo.lg.jp 保谷駅前公民館 東町3-14-30 ☎042-421-1125 ekimae-kou@city.nishitokyo.lg.jp



名倉直子さん

高齢者をとり巻く状況
 名倉直子さんは泉町地域包括支援センター長として働いています。毎日さまざまな相談が寄せられています。「一人暮らしの高齢者のお宅に「ミ」がたまっていく」「親が寝たきりになり、どうしていいのかわからない」「隣からどなり声が聞こえ、お年寄りが目に痣をつくっているようだ」など当事者からだけではなく、民生委員や地域の方々、行政、時には警察などからも連絡が入ることがあるそうです。

名倉さんは「高齢者の多様で複雑な問題は、センターの職員だけで全てを解決できるわけではなく、民生委員や地域の方々、行政、時には警察などからも連絡が入ることがあるそうです。介護に疲れて切羽詰ましているご家族の場合、時には虐待につながることもあります。また自分で自分のことが判断できなくなると、生活にも無関心になり、セルフネグレクト(生活を



9月16日は「敬老の日」です。公民館は多くの高齢者に利用されています。高齢者やその家族のために地域で活躍する「地域包括支援センター」で働くお二人にお話を伺いました。
(平成25年7月10日取材)

維持する意欲・能力を喪失し、自己の健康・安全を損なう)に向かう可能性も。「もっと早く支援ができていれば」と悔やまれるケースもあります。一人でも多くの方に地域包括支援センターを知っていただき、気軽に相談してほしいと強く願っています」

「肩や首の力は抜けていますか?息は止めないで、自分のペースで、できるところまででいいですよ」という講師のアドバイスに耳を傾け、会員は自分の体と対話しつつストレッチに集中しています。どの人も背筋がぴんと伸びて、どんな動きに

「疲れした顔をして帰宅すると、「お母さんのやっていることはきつと誰かのためになつていないよ」と、夫や息子が声をかけてくれます。私自身も、家族や、関わる方たち、皆から支えてもらっている毎日です」

職員は一日に何回も自転車、車を取り換えて地域に出ています。「人と人をつないで、皆が笑顔で暮らせる地域をつくるため、動く相談窓口」として奮闘しています」

「地域包括支援センターは介護を要する方々の相談先というイメージが強いと思いますが、それだけではなく、65歳以上の高齢者、その家族、友人やケアマネジャーなどその方を取り巻く全ての関係者の相談を受けることも重要な仕事なのです」

「娘から姿勢が良くなったと言われました」と話す人や、「疲れたときはストレッチで疲れを取ったり、寝付けないときは腹式呼吸をしてリラックスしたりと、学んだことを毎日の生活に役立てています」と語る人も。現在会員は12人。月3回月曜日10時から、谷戸公民館で活動



「7年続けている最年長の有藤さん(89)は「痛くて曲げられなかったひざの痛みが取れました。ここで運動すると足

「地域包括支援センターは介護を要する方々の相談先というイメージが強いと思いますが、それだけではなく、65歳以上の高齢者、その家族、友人やケアマネジャーなどその方を取り巻く全ての関係者の相談を受けることも重要な仕事なのです」

「地域包括支援センターは介護を要する方々の相談先というイメージが強いと思いますが、それだけではなく、65歳以上の高齢者、その家族、友人やケアマネジャーなどその方を取り巻く全ての関係者の相談を受けることも重要な仕事なのです」

「地域包括支援センターは介護を要する方々の相談先というイメージが強いと思いますが、それだけではなく、65歳以上の高齢者、その家族、友人やケアマネジャーなどその方を取り巻く全ての関係者の相談を受けることも重要な仕事なのです」

「地域包括支援センターは介護を要する方々の相談先というイメージが強いと思いますが、それだけではなく、65歳以上の高齢者、その家族、友人やケアマネジャーなどその方を取り巻く全ての関係者の相談を受けることも重要な仕事なのです」

「地域包括支援センターは介護を要する方々の相談先というイメージが強いと思いますが、それだけではなく、65歳以上の高齢者、その家族、友人やケアマネジャーなどその方を取り巻く全ての関係者の相談を受けることも重要な仕事なのです」

「地域包括支援センターは介護を要する方々の相談先というイメージが強いと思いますが、それだけではなく、65歳以上の高齢者、その家族、友人やケアマネジャーなどその方を取り巻く全ての関係者の相談を受けることも重要な仕事なのです」

「地域包括支援センターは介護を要する方々の相談先というイメージが強いと思いますが、それだけではなく、65歳以上の高齢者、その家族、友人やケアマネジャーなどその方を取り巻く全ての関係者の相談を受けることも重要な仕事なのです」

「地域包括支援センターは介護を要する方々の相談先というイメージが強いと思いますが、それだけではなく、65歳以上の高齢者、その家族、友人やケアマネジャーなどその方を取り巻く全ての関係者の相談を受けることも重要な仕事なのです」