

小金井市 サブスタッフ通信

サブスタッフをより深く知るためのニュースレター Vol.5



今号も引き続き、講義内容の一部をピックアップしてご紹介します！

【第8講】 認知機能の低下を防ぐには？

本講では、認知機能低下を予防する方法について学びます。認知機能は「記憶」する力をはじめ、多くの機能で成り立っていますが、認知機能の低下には運動習慣や食生活、社会生活などの生活習慣が関連していることが報告されています。これらを踏まえて認知機能低下を予防するための具体的な方法をつかみましょう！



【第9講】 地図で小金井市の現状を見てみよう！

小金井市の地図やデータをもとに、4圏域ごとの地域の課題や課題の原因、解決策を考えます。皆さんが普段見聞きする地域の情報や、ご経験も踏まえながらグループワークをしていきます。新しい発見があるかもしれません！



【第10講】 小金井市のサービスを学ぼう！



小金井市にはどのような介護予防サービスがあるかご存知でしょうか。本講では、地域包括支援センターの職員より、具体的な介護保険サービスについて学びます。介護保険サービスを利用する流れやサービス内容、さらにはサブスタッフの皆さんが関わるサービスまで捉えます。皆さんがどんな制度の中で活動するのか、なぜサブスタッフが必要とされているのか、より理解が深まると思います。

【第11講】 小金井の地域資源ならびに地域の現状を知る

皆さんには「地域資源調査（第11講の事前準備）」として、地域包括支援センターと市内にある地域資源（さくら体操、カフェ、サロンなど）の団体のうち、2か所を見学し役割や機能を調べていただきます。「地域包括支援センター」は市内に4か所あり、高齢者の保健・医療、福祉の向上など、生活全般を総合的に支えるための機関です。また、市内には100か所以上の介護予防や健康増進に取り組んでいる団体があります。身近なところに「こんな活動があったんだ！」と、あっと驚くことでしょうか。今後、地域で活動するきっかけになるかもしれません。

講座では、今までの講義内容や地域資源調査で集めた情報をもとに、利用者が社会資源を活用するにはどのようにしたら良いかなど、グループワークで考えてみましょう。



図. 小金井市の地域包括支援センターの所在地

【 事業所・サブスタッフの声をお届けします！ 】

このコーナーでは、サブスタッフ養成講座に関わる事業所の職員とサブスタッフをご紹介します。

ボランティアよりも、職員に近い立ち位置でとても頼りにしています

今号は、特別養護老人ホームつきみの園にある事業所の「中町高齢者在宅サービスセンター」です。サブスタッフ養成講座を担当している小原さんにインタビューをしました。

Q. どのような介護予防サービスを提供していますか？

小原：月曜から金曜日、午前中2時間の枠組みでサービスを提供しています。内容は基本的に座位、立位での体操をしたり、マシンで身体を動かしたり、脳トレとして簡単な計算や読み書きをしています。サブスタッフは1~3名、毎日来ていただいています。

Q. 事業所の特色、雰囲気教えてください。

小原：事業所全体としては、複合施設なので地域包括支援センターもあり、様々なケースを受け入れてもらいやすいと言われていました。プログラムの特色としては、下肢筋力をメインに鍛えるためのマシンがあるところですかね。また、利用者同士の仲がよく、職員を気にかけてくださるような優しい方がとても多いです。どの曜日の利用者も温かく良い雰囲気です活動されていると思います。

Q. どのような利用者が多いですか？

小原：8~9割くらいは女性ですね。男性は1~2割といった感じですね。

Q. 養成講座をはじめたきっかけはなんですか？

小原：小金井市からの依頼があり始めました。地域に住む方を支えようという考えで、地域貢献としてやらせていただきました。



大学の目の前の静かな環境にある大きな建物。利用者がのびのびと活動しており、真剣にプログラムに取り組みながらも和気あいあいとしている。職員とサブスタッフの良い連携が印象的。

Q. サブスタッフはどのようなことを担当していますか？

小原：色々な場面でサポートをしていただいています。特に、利用者と積極的にコミュニケーションをとってくださっています。なかなか利用者とはゆっくり話ができないので、すごく頼りになる存在ですね。

Q. サブスタッフ養成講座の魅力はどんなところにあると感じますか？

小原：一般の方からすると福祉の業界って分かりにくいことが多いのかなと思います。養成講座を受けることで福祉施設の役割や介護サービスについて知る機会になるのかなと。今後、家族や自分にサービスが必要になった時に知識を活かせるし、良いきっかけになると思います。

Q. サブスタッフが介護予防サービス提供に関わることで良かったことはどんなところですか？

小原：職員ではないですが、ボランティアよりも職員に近い立ち位置なので、本当に頼りにしています。利用者の強みを引き出してくださっていると感じています。また、サブスタッフの方にも雰囲気作りをお願いしている部分があるので、当施設の特色にも繋がっているのかなと感じますね。

Q. サブスタッフと利用者はどのような関係性ですか？

小原：職員には言いにくいことをサブスタッフに話したり、お互い声を掛け合い心配し合う場面をみかけます。仲間意識というか、すごく近い関係に感じていると思います。

Q. 今後、サブスタッフとどんな活動をしたいですか？

小原：今まで通り関わっていただけたら有難いですね！

Q. 今年度の受講生に向けて一言お願いします。

小原：養成講座を受講することで、住んでいる地域のサービスを知る機会になると思います。サブスタッフとして活動することで、自身の健康維持にも繋がるのではないかと考えています。

★次回は「中町高齢者在宅サービスセンター」で活動するサブスタッフの声をお届けします！

中町高齢者在宅サービスセンター

所在地：東京都小金井市中町2-15-25

2000年に開設。小金井市在住の高齢者の在宅生活を幅広く支えるサービスを展開。身体・認知機能の維持を目的としたプログラムが提供され、施設全体が温かい雰囲気。ボランティア活動も活発。

編集：東京都健康長寿医療センター研究所 TEL：03-3964-3241内線（4243）

発行：小金井市福祉保健部介護福祉課包括支援係 TEL：042-387-9845