

## 在宅介護、こんなことで困っていませんか？



- ・自身の介助方法が合っているのか不安
- ・もっと身体に負担のかからない方法が知りたい！



1 ページ  
介護知識・技術  
習得教室へ



- ・時には心身ともにリフレッシュしたい！
- ・同じ悩みを持った人と交流や情報交換をしたい



2 ページ  
介護者リフレッシュ  
事業へ



- ・認知症の介護って不安…  
どうすればいいの？



3 ページ  
認知症家族支援  
プログラム・  
GPS 機器の貸与へ

宇治市長寿生きがい課

住所：〒611-8501 宇治市宇治琵琶 33

TEL：0774-22-3141（代表） FAX：0774-21-0406

# 介護知識・技術習得教室

## 参加型

この教室は、適切な介護知識・技術の習得等を通じて、介護者家族の身体的・精神的負担の軽減を図ることを目的としています。

○対象者：介護保険で要支援認定又は要介護認定を受けている方を在宅にて介護する家族等  
要介護者または介護者が宇治市民であること

### ○年間計画

| 日程        | テーマ                     |
|-----------|-------------------------|
| 9月24日（水）  | 介助のこつ ～引っ張るのではなく転がしてみる～ |
| 10月15日（水） | 住宅改修・福祉用具               |
| 11月       | はいせつ                    |
| 12月       | 摂食嚥下と口腔ケア               |
| 1月        | 介護食の調理実習                |
| 2月        | 終末期について                 |

※「開催日未定」は日程が決まり次第更新した情報に改めます。

## 訪問型

ご家族様の個々の多様なニーズ・条件に応じた適切な介護知識・技術習得のためにリハビリテーション専門職等がご自宅を訪問します。

○対象者：以下の要件をすべて満たす介護者家族等

- 👉 要介護者が宇治市民であり、かつ宇治市内に現に居住していること
- 👉 要介護者が在宅で生活していること
- 👉 要介護者の介護保険の要介護度が1～5の方
- 👉 要介護者が通所リハビリテーション又は訪問リハビリテーションを利用していないこと

作業療法士  
理学療法士  
言語聴覚士

○相談内容：以下の4項目のうち、リハビリテーション専門職が対応できる内容

| テーマ   | 内容例                         |
|-------|-----------------------------|
| 移動・移乗 | 基本動作（歩行・起立・移乗）のメカニズム 等      |
| 栄養・食事 | 嚥下機能のチェック、栄養状態・脱水状態の所見の説明 等 |
| 排せつ   | 福祉用具やオムツの説明、トラブルケースの紹介・対策 等 |
| 入浴・清拭 | 補助具の説明、トラブルケースの紹介・対策 等      |



参加型の会場・申し込み方法等は、  
随時市政だよりでお知らせします♪  
訪問型の受付開始時期・申し込み方法等は、  
右記問い合わせ先までご連絡ください。

### 問合せ先

宇治市長寿生きがい課生きがい振興係  
TEL：0774-22-3141（代表）  
内線：2347

# 介護者リフレッシュ事業

この事業は、文化・スポーツ等の観覧や観劇、交流会等を行い、介護をされている方に心身のリフレッシュをしていただくことを目的としています。

《交流企画》 参加者同士で交流します

○対象者

介護保険で要支援認定又は要介護認定を受けている方を在宅にて介護する家族等（宇治市民）

○年間計画

| 日程                  | 内容                                      | 会場        |
|---------------------|-----------------------------------------|-----------|
| 11月10日（月）           | コーヒーの淹れ方 茶話会<br>講師：マルトシ珈琲               | 宇治市総合福祉会館 |
| 12月16日（火）<br>＜半日企画＞ | 福祉ネイル ハンドマッサージ<br>講師：おうちでニコット（ネイルマッサージ） |           |
| 1月30日（金）            | 落語×介護レクリエーション<br>講師：米朝一門                |           |
| 2月25日（火）<br>＜半日企画＞  | レコードと茶話会<br>講師：京都 sky センター              |           |

※いずれの企画も内容等は変更になる可能性があります

《レクリエーション企画》

○対象者

介護保険で要介護認定を受けている方を在宅にて介護する家族等（宇治市民）

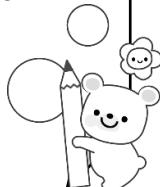
○年間計画

| 日程        | 内容                      |
|-----------|-------------------------|
| 6月13日（金）  | 竜王の道の駅（さくらんぼ狩り）         |
| 10月30日（木） | 夢コスモス園とスプリング日吉（足湯とお買い物） |

※いずれの企画も内容等は変更になる可能性があります

## 参加された方の声

- ・お互い介護する人同士なので、気持ちや大変さを共感でき、いい交流会でした
- ・みなさんのお話が聞けて励みになった
- ・日常を忘れ楽しくくつろげた
- ・笑うことができ楽しかった



企画内容、申込みについては、  
随時市政だよりでお知らせします！

※希望される方には個別に案内をお届けしますので、  
下記問合せ先までご連絡ください。

問合せ先 宇治市社会福祉協議会  
TEL：0774-22-5650  
FAX：0774-22-5654

※本事業は宇治市より委託し、宇治市介護者(家族)の会の協力を得て実施しています。  
宇治市介護者(家族)の会についてのお問い合わせも随時受け付けています。



# 宇治市認知症家族支援プログラム

認知症の人を介護する家族を対象に、認知症に関わる原因・介護・治療等について講義を通して学ぶとともに、同じ悩みを抱える介護者同士で日ごろの悩みや思いを話し、仲間づくりを行う場です。

○対象者：初期から中期の認知症の人在宅で介護している人（認知症の本人または家族が市内在住）

○年間計画（会場：総合福祉会館 時間：13:30～16:00 定員：20名（先着順））

| 日程        | 内容・講師等                                                |
|-----------|-------------------------------------------------------|
| 9月12日（金）  | 「つくろうネットワーク」 認知症の人と家族の会京都府支部                          |
| 10月8日（水）  | 認知症の基本的な知識「学びましょう、認知症のこと」 宇治おうばく病院 樋川毅医師              |
| 11月14日（金） | サービスのいろいろ「上手に使おうサービス利用」 地域包括支援センター職員                  |
| 12月12日（金） | 介護の仕方と介護者の心「見つめてみましょう、あなたの心」 認知症の人と家族の会京都府支部          |
| 1月9日（金）   | 「認知症の人との関わり方」 グループホーム事業所等職員                           |
| 2月13日（金）  | 医師との関わり方、薬について<br>「医師と上手に付き合おう」 かどさか内科クリニック<br>門阪庄三医師 |

## ○お申込み方法

氏名（ふりがな）・住所・電話番号・講座名を、  
8月1日（金）～8月29日（金）（必着）までに、  
郵送・電話・FAX・Eメールで、右記問合せ先までお願いします。

問合せ先※宇治市より委託しています  
中宇治地域包括支援センター  
住所：〒611-0021 宇治琵琶 1-3  
TEL：0774-28-3686  
FAX：0774-28-3190  
Eメール：ujilemon@poppo.or.jp

## GPS 機器の貸与

認知症等により外出時に道に迷うおそれのある高齢者等の家族等に対し、位置情報を提供する GPS 機器を貸与し、機器利用にかかる月額利用料金やその機器を用いた位置情報検索料金について助成をします。

## ○対象者

- ・介護保険第1号または第2号被保険者で、認知症等により行方不明になる恐れのある市民を常時介護する家族等
- ・認知症等の本人および家族が宇治市民であること



ココセコム



ミマモルメ

○申請方法：所定の申請書を長寿生きがい課までご提出ください。



貸与機器等詳細については、  
長寿生きがい課までお問合せください

問合せ先  
宇治市長寿生きがい課  
地域包括ケア推進係  
TEL：0774-22-3141（代表）  
内線：2350