

高齢期からの健康づくり 介護予防のための「基本チェックリスト」



～介護予防サービス（地域支援事業）のご案内～
いつまでも住み慣れた地域で自分らしくいきいきとした暮らしを続けるために両方の予防と同じように「介護の予防」に取り組みましょう！

「基本チェックリスト」による判定結果が、「介護予防サービスの利用が望ましい」であった方へ
「私はまだ大丈夫」と思っておられる方も、ご自身で気づいておられない見えがあるかもしれません。ささいな体調不良がきっかけでどんどん衰えていくこともあります。衰えの悪循環におちいってしまう前に京都市が実施する介護予防サービスを利用してみませんか？
まずは、お住まいの学区を担当する「地域包括支援センター」にご相談ください。
あなたの心身状態に応じた介護予防サービスをご紹介します。
詳しくは、次のページからご覧下さい。



この通知が届いた方は、下記の地域包括支援センターにご相談ください。一度、ご訪問させていただきます。

いつまでも住み慣れた地域で自分らしく生き生きとした暮らしを続けるために元気なうちから「介護予防」をはじめましょう！

介護予防とは、元気な高齢者になるべく要介護状態にならないように支援する取り組みです。一人ひとりの心身状態に応じて「介護予防サービス」の内容をご紹介します。

運動器の機能向上 口腔機能の向上 栄養改善



運動教室
週1回3ヶ月の教室です。少人数で、個人に合った運動を楽しく行います。



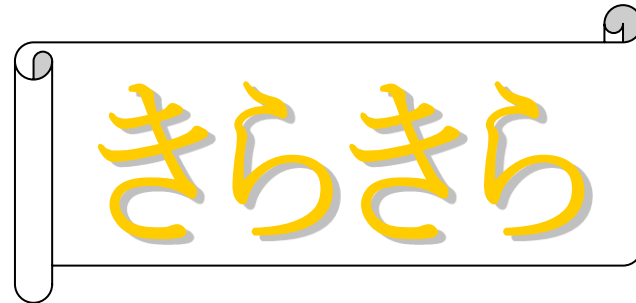
口腔教室
月1回3ヶ月の教室です。お口の清潔はもちろん、むせを防ぐ体操や義歯のお手入れなども学べます。



栄養教室
月1回6ヶ月の教室です。低栄養の方が対象です。食事の理論と実践を学びます。

高齢サポート・市原
(京都市市原地域包括支援センター)

〒601-1123 京都市左京区静市市原1278
電話 741-2108
FAX 741-2566
担当地域：広河原・花背・鞍馬・静市・葵・下鴨学区



《第11号》2012年 夏号
発行者：京都市市原地域包括支援センター
京都市左京区静市市原町1278
TEL：075-741-2108
FAX：075-741-2566
メール：hope@itihara.or.jp



ひとり暮らし高齢者の全戸訪問が始まります

高齢化が進むにつれ、孤立や閉じこもりなどの危険性が高い一人暮らしの高齢者が増加する中、地域全体で高齢者を見守る体制を強化するため、市内にある地域包括支援センターの保健師、社会福祉士などの専門職員が、市内の一人暮らしの高齢者全世帯を、生活環境などの状況に応じて順次訪問します。身の周りや心身の状況などを聞き取り、必要な医療や介護サービス、地域の見守りなどにつなげます。

- 家庭を訪問
対象：市内在住で一人暮らしの65歳以上（特別養護老人ホームなどの施設入居者は除く）。
- 個々の高齢者に応じた支援
支援が必要な高齢者は、介護サービスの利用や医療関係の受診につなげるほか、本人の同意を得た上で、地域包括支援センターだけでなく、民生委員、老人福祉員をはじめとする地域全体での見守りにつなげるなど高齢者一人ひとりの実情に応じた支援を展開します。



地域の民生委員・児童委員、老人福祉員の訪問を受けている方、介護保険の認定を受けてケアマネジャーと契約している方には、民生委員・児童委員、老人福祉員、ケアマネジャーと同行訪問する場合があります。

こんにちは 「高齢サポート・市原」 です
地域包括支援センターの「愛称」とシンボルマークが決定しました！！
今後ともどうぞよろしくお願い致します。



地域の取り組み (24年1月~24年7月)

認知症あんしんサポーター研修

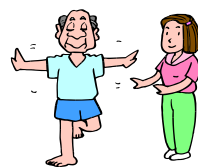


- 1月12日 京都市立葵小学校4年生
- 1月25日 京都市立下鴨小学校4年生
- 2月14日 花背小中学校1年~4年生
- 2月17日 高齢者にやさしい店
- 7月11日 高齢者にやさしい店



1/25 下鴨小学校4年

介護予防体操一般教室



- 2月24日 ニノ瀬 一般教室(運動)
- 7月7日 七タフェスティバル



7/7 七タフェスティバル(左京区役所)



地域ケア会議

- 1月29日 区社協スノーバスター(別所)
- 2月11日 区社協スノーバスター(広河原)
- 2月16日 北部4学区地域ケア会議(花背)
- 3月26日 下鴨・葵ブロック地域ケア会議
- 6月29日 下鴨・葵民生・老福交流会



2/11 スノーバスターによる雪かきの様子



6/29 葵・下鴨 民生委員・老人福祉員交流会の様子

その他の活動

- 3月4日 洛北福祉祭り(岩倉南小学校)
- 3月8日 下鴨学区 日帰りバス旅行(草津)
- 3月15日 市原野 介護者の会
- 4月17日 下鴨すこやかサロン(体力測定)
- 5月8日 市原野 南老人クラブ総会
- 5月28日 下鴨上川原町サロン
Oフィジオン測定
- 6月27日 市原野 介護者の会

入職のご挨拶



看護師 小野寺 洋子
はじめまして、今年の4月より地域包括支援センターで勤務しています。「訪問看護」での経験を活かし、地域の皆様が健康でいきいきした毎日をご過ごされますよう、微力ながらお手伝いさせていただきます。宜しくお願い致します。

熱中症を予防しましょう!

こまめな水分補給

涼しい服装
帽子、日傘使用
水を持ち歩く

食事と休養
バランスのとれた食事・休養

もうひと工夫

- ・風通しを良くする(窓は二方向開ける)
- ・すだれカーテンで日差しを避ける
- ・28℃以上の時は扇風機、エアコンを使用

熱中症になるとどうなるの?

✓め まき い
✓吐 まき い
✓頭 だ る 気
✓だ る さ

◆け い れ ん
◆意 識 障 害
◆高 体 温



どうすればいいの?

- 涼しい日陰へ
- 衣服をゆるめ首や脇の下などを冷やす
- スポーツドリンク等で水分や塩分の補給
- 吐いたり、ぐったりして水分補給できない時は医療機関へ

水分を上手く摂るには

- ①起きてすぐ
- ②毎食後
- ③お風呂の前後
- ④寝る前に

これで1500ml程は摂れますね。いつでも飲めるよう、手の届く所にペットボトルなどの容器に入れて、喉が渴かなくてもこまめに補給しましょう。



地域の健康すこやか学級

今回から「きらきら」では、地域で開催されている「健康すこやか学級」をご紹介します。

今回は、下鴨学区と葵学区の「健康すこやか学級」を紹介します。

下鴨健康すこやかサロン

下鴨学区社協： 生谷副会長 から一言

「下鴨健康すこやかサロン」はバイタル・チェックそして介護予防体操から始まります。

毎月心待ちにされて一番喜ばれるのはお誕生会です。年を重ねたことを共に喜び、ますます元気に過ごせようとしてHappy Birthdayの歌を声高らかに歌います。下鴨小学校児童との交流会では、孫やひ孫のような子ども達のふれ合いに顔もほころびます。

下鴨警察署には交通安全教室と生活安全指導をして頂いており、サロンは暮らしや福祉に関する知識や情報を得る良い機会になっています。

仲間と一緒に囲むランチタイムとレクリエーション。あちらこちらで笑い声が絶えません。

開催日時：毎月1回（中旬）
AM10:30~PM2:00
参加料金：500円
場所：下鴨小学校ふれあいサロン
お問い合わせ先：下鴨学区社協会長：椎村悌知
TEL075-781-4020



葵すこやか学級

葵学区社協： 小川会長 から一言

開催日時：第2水曜日or第3水曜日
AM11:00~PM2:30
参加料金：500円
場所：アズローカス4階
(洛北高校交差点東東入る南側)
お問い合わせ先：葵学区社協会長：小川真三
携帯電話070-5267-1517



葵学区の健康すこやか学級は、地域の会員制カルチャー施設を御厚意でお借りし月一度実施しています。4階の厨房室付のサロンで、見晴らしも良くバリアフリーの建物なので安心して取り組んでいます。

内容は、二人の看護師さんから血圧と脈拍を測り問診のバイタルチェックの後に市原地域包括支援センターからの介護情報に関するお話し。そして、地域の方の指導による「いきいき筋トレ」。お昼ごはんは弁当とボランティアさんによる味噌汁をみんないただきます。お昼からは、歌ごえ指導員による「うたごえ喫茶」お茶とお菓子を食べながらキーボードの生演奏でリクエスト曲をみんなで歌って楽しんでいます。

悩みは、40席しかないこと、別の場所でも開設できないか検討中です。

高齢者にやさしい店



左京区では、高齢者がいつまでも住み慣れた地域で生活し、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりの推進を目指しています。

その一環として認知症サポーター養成講座を受講し、「高齢者にやさしい店宣言」をして頂く「高齢者にやさしい店」事業を展開しています。



7月11日（水）、左京区役所にて、「高齢者にやさしい店登録説明会&認知症サポーター養成講座」が開催されました。



新登録店舗紹介

店名敬称略

「京都市市原地域包括支援センター」が担当しています。広河原、花背、鞍馬、静市、葵、下鴨学区のお店を紹介します。



洛北高校前郵便局



静海市原郵便局



でんきのひろせ

登録いただいたお店には、「宣言文」とステッカーを配布しています。また、お店の情報は左京区役所のホームページや広報物、区民の催しなどで発信しています。ぜひこの活動にご参加ください。

次回の説明会・登録の講座は、**平成24年9月14日（金）**
平成25年2月13日（水）

19時~21時 左京区役所で開催します。

お問い合わせは「左京区役所 支援課高齢福祉担当」 075-702-1145
または「京都市市原地域包括支援センター」 075-741-2108



9月14日（金）19時~20時半、「認知症のこと~地域でできる、私ができる~」を開催します。

地域の最新にゆーす

元気でチャレンジ 公園体操 静原



静原学区では、「公園体操」の始まる前、平成22年から濱先生のご指導のもと毎週土曜日のいこいサロンの中で「転倒予防の運動教室」を続けてきました。昨年の夏に濱先生が「公園体操」を考案されたことを機会に私もボランティアリーダー養成研修を受け、公園体操を始めました。毎回、地域の高齢者が神社の境内に集まり、10:00～朝の気持ちの良い空気の中で「濱先生の元気な声(CDですが)」に合わせて頑張っけて体操をしています。7月14日は、あいにくの天候でしたが、濱先生に来ていただき、境内の集会場で先生と一緒に「公園体操」をしました。

静原学区社会福祉協議会 会長 橋本 靖弘

高齢者の「虐待」に気がいたら

虐待を受けている(受けていると思われる)人を発見した人は…

- 市町村へ通報する義務があります。
- 特に、介護施設従事者やケアマネージャー、医師、保健師、その他高齢者の福祉に関係ある者(団体)は、高齢者虐待の発見に努める義務があります。
- 市町村は…
- 虐待の通報を受けた際、高齢者の安全確認、事実確認を行います。
- 必要に応じて、家庭への立入調査を行います。
- 緊急時には、虐待を受けた高齢者を保護します。



ご存知ですか?こんなことも虐待です。

- 認知症のため徘徊するので、部屋に閉じ込めている。
- 年金手帳や貯金通帳などを管理し、本人に無断で使っている。
- 経済的に苦しいので、病院や医者に連れて行くことを控えている。
- 良いことと悪いことを分かってもらうために、たたいたりつねったりしている。

高齢者の虐待は、当事者に自覚がなかったり、虐待を受けている高齢者が家族などに遠慮して口に出さないこともあり、周囲には見えにくいものです。しかし虐待を止めることは虐待をしている養護者のために必要なことです。虐待と思われる高齢者を発見された方は、[地域包括支援センター](#)にご相談下さい。

栄養士が教える 簡単レシピ

これからの暑くなる季節は食中毒が発生しやすくなっています。ご家庭では軽症でお腹を冷やしたのかなとか夏風邪ひいたかなといった感じで、あまり対処せずに気付けば悪化して重症化しているなんてことがあります。食中毒予防の基本は、食中毒菌を「付けない、増やさない、殺す」です。新鮮な食品を新鮮なうちに調理し、出来上がった料理は出来るだけ早く食しましょう!また、手洗いも重要ですのでお忘れなく。

さて、今回はミキサーを使うだけの簡単ジュースをご紹介します。トマトとスイカを同量ミキサーにかけるだけです。どちらもそのまま食べるのも良いですが、暑くて食欲がない時など、喉越し良かつ効率よく栄養が摂れます。ぜひお試しください。

夏野菜ジュース

左京区地域介護予防推進センター
管理栄養士 松岡 淳子



【材料(2人分)】

- トマト・・・200g
- すいか・・・200g

【作り方】

- ① トマトはヘタをとり一口大に切る。スイカは種と皮を除き、一口大に切る。
- ② トマトとスイカをミキサーに入れる(ミキサーの半分くらいに抑えること)

※ トマトの皮が気になる場合は事前にむいてからミキサーにかけるとよい。

スイカをパイナップルに変えるなど、季節の野菜と果物で色んな組み合わせにチャレンジして下さいね♪

- トマトは強い抗酸化作用があり、ガンや動脈硬化、老化の予防効果が高い食材です。
- スイカの果肉には抗酸化作用や利尿作用があります。むくみが気になる方に有効です。皮には高血圧や動脈硬化の予防効果があります。

ちょっと気になる本

紹介者：池田 登美子(介護支援専門員)

この本のタイトルになった柴田トヨさんの詩です。柴田さんは今年100歳。在宅で一人暮らしの女性。訪問介護など介護保険のサービスを利用しながら出来ることは自分だと前向きに生きていらっしゃる。この詩で勇気をもらった人がたくさんいて評判になりました。息子さんを思うやさしさや周りの人々・自然に感謝する言葉が随所に散りばめられている詩集です。



あなたもくじけずに
生きていてよかったです
私 辛いことが
あったけれど
夢は 平等に見られるのよ
陽射しやそよ風は
えこひいきしない
溜息をつかないで
ねえ 不幸だなんて
くじけないで



著者：柴田トヨ
(しばた とよ)