

# 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  
病気の子供と同じように「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、  
「生活機能が低下しているおそれがある」であった方へ  
年齢とともに心身の機能が低下しているようです。  
「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。

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、また介護が必要な人もそれ以上悪化させないようにする取り組みです。  
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。

運動器機能向上



口腔機能向上



栄養改善



市原地域包括支援センター  
〒601-1123 左京区静海市原町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

# きらきら

《第9号》2011年 秋号

発行者：京都市市原地域包括支援センター  
京都市左京区静海市原町1278

TEL：075-741-2108  
FAX：075-741-2566  
メール：hope@itihara.or.jp



## 市原野学区 介護者の会

市原野社会福祉協議会 寄光 昭子

市原野学区では3ヶ月毎に「介護者の会」を開催しています。  
回を重ねるごとに、介護をしている人も、介護はまだ先と思っている人も本音で話し合える会になってきました。

- これまでの「介護者の会」でこんな意見が出ました。
- この地域にはこんな会があったんだなあと思いました。1回目も2回目も母の介護をしている関係で参加できませんでしたが、今日は母がショートステイに行っているので参加できました。テレビで認知症のことをやっているのを見て学ぼうとしますが「笑顔で介護」などと言われても、現実にはなかなか思うようにはいかないです。今回は自分と同じように介護をしている者同士で、話が出来たら気持ちが少し楽になるかなと思い参加しました。
- 「介護」の仕方は十人十色。みんな色々な工夫をしながら介護をしていることを知ることができました。私も介護を楽しむまではいかななくても少しは気が楽になって、介護ができるかなと思います。介護者の会では、他の人がどんな裏技を持っているのか聞けるような場にしてほしいです。
- 近所に若年性のアルツハイマー認知症の人がおられますが、「認知症なのでよろしく」と家族が自ら話してくださるので、まわりは助かります。外に出られた時には、注意して見てあげたいと思っています。
- 介護を初めて9年が経ちます。初めは一生懸命介護をしても思い通りにならず「何故、分かってくれないのか。」と思っていましたが、今はほぼ寝たきりで以前に比べて、手は掛からなくなりました。親しい友人がいないのでこの会に来るのが楽しみです。色々な人とたくさん話しがしたいです。

「手をつなぎ ささえあう街 市原野」をめざしてこの会を続けて行こうと思います。

地域の皆さまの多くの参加をお待ちしています

次回開催日：

平成23年9月30日（金）  
午前10：30～12：00

場 所：市原野会館





# 地域の取り組み (23年1月～23年8月)

## 認知症あんしんサポーター研修



- 1月11日 京都市立葵小学校4年生
- 1月27日 京都市立下鴨小学校4年生
- 2月10日 高齢者にやさしい店
- 3月9日 森産婦人科



1/27 下鴨小学校4年

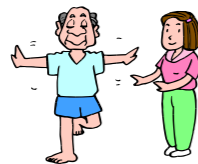
## 地域ケア会議

- 2月6日 区社協スノーバスター(別所)
- 2月19日 洛北福祉祭り(洛北中学校)
- 3月15日 下鴨・葵ブロック地域ケア会議
- 5月2日 北部4学区社協会会長会
- 6月30日 下鴨・葵ブロック地域ケア会議
- 8月18日 別所地域 あんしんカード



6/30 地域ケア会議(左京区役所)

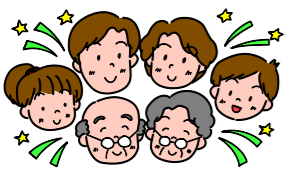
## 介護予防体操



- 3月5日 静原 一般教室(運動)
- 3月12日 別所社協(栄養)



3/5 静原 運動教室



注) 社協 : 社会福祉協議会の略

## その他の活動

- 3月3日 市原野 介護者の会
- 3月8日 下鴨学区 日帰りバス旅行(長浜)
- 4月8日 静原学区 お花見の会
- 5月10日 市原野 南老人クラブ総会
- 5月16日 下鴨上川原町サロン
- 5月16日 市原野 社協総会・評議会
- 5月19日 葵学区 「花の会」
- 6月29日 市原野 介護者の会



あんしんカード 訪問によるヒアリングの様子

# 地域の施設紹介

「きらきら」では、地域にある高齢者の施設や事業所をご紹介します。今回は、前号に引き続き「居宅介護支援」の2つの事業所を紹介します。

## (医) 鴨葵会市田医院 介護支援事業所

介護支援専門員 兵藤慎秩さん から一言

私たちは、左京区の下鴨・葵学区を中心に活動しています。診療所とデイケアに併設された事業所のため、医療面でのケアを必要とする患者様や、依頼があったときには、すぐに対応を要する状態の患者様を支援することもままあります。それでも、ご本人とご家族が、地域の中で安心して介護生活を送れるよう支援して行くことが、私たちの役割であり使命だと思っております。これからも、職場にあって地域にあって、「ほがらか」に、皆様とともに業務に取り組んでまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

## 居宅介護支援 : 下鴨

〒606-0816  
京都市左京区下鴨松ノ木町19  
電話(075)701-6155



## 訪問看護ステーション ゆりかもめ 居宅支援事業所 ゆりかもめ

訪問看護ステーション所長 松久保真美さんから一言

「住み慣れた地域で親しい人たちと一緒に暮らし続けていくために」をテーマに安心・元気をお届けしています。訪問看護師はこの春2名増えて7人、ケアマネージャー1人の総勢8人体制になりました。休日や夜間の緊急の訪問や電話での対応もおこなっています。

## 訪問看護/居宅介護支援 : 葵

〒606-0834  
京都市左京区下鴨狗子田町5番5  
電話(075)706-0839 訪問介護  
(075)723-7720 居宅支援

居宅支援事業所管理者 松久保道德さんから

ケアマネージャーは、利用者や家族のよきアドバイザーでありたいと思っています。お気軽にご相談ください。





# 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。

## 左京区の「高齢者にやさしい店」の仲間になりませんか

登録はかんたん!

### 講座受講

まずは「認知症あんしんサポーター養成講座」を受講して、認知症の方や高齢者について知ってもらいます。

無料です!

### 登録申請

「登録申請書」にご記入いただき、ご提出ください。記入する内容はお店についての情報やアンケート項目です。

### ●講座の内容（講座の時間は90分です）

- ・認知症とはどういうことか
- ・認知症になったらどんな症状が現れるのか
- ・どんな困りごとが出てくるのか
- ・認知症の人やご家族に対して私たちができることはどんなことか

など、認知症について基本的なことを学び、地域の私たちにできることを考える講座です。

### 登録完了!

ステッカーと、「高齢者にやさしい店宣言文」を配付しますのでお店にご掲示ください。



741-2192  
741-2633

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。この機会にぜひこの活動にご参加ください。

次回の講座は、平成23年9月7日（水）  
平成24年2月17日（金）  
19時～21時 左京区役所で開催します。



笑顔で声掛けします!

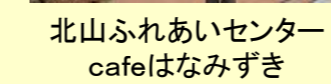
袋詰めをお手伝いします!



ツルヤ



しもがも ゆう薬局



北山ふれあいセンター  
cafeはなみずき



きたやま ゆう薬局



クオール薬局 下鴨店



肉のヒグチ



京都生活協同組合 コープ下鴨



しもがも ゆう薬局



マスター化粧品店



河せみ



店名敬称略



ヘアアンドフェイス マリー



はっとり鮮魚



Aコープ京都中央 市原野店



らくほく ゆう薬局



くらしの店 いまい



しらぬひ薬局



フレッシュだるまや



蔦倉 ゆう薬局



ライフステーション ニコニコ



タックメイト 賀茂屋



セルフィー下鴨

大きな文字で表示します!

お求めの商品を探します!



# 地域の最新にゆーす

## 二十数年ぶり下鴨音頭復活



### <下鴨音頭の復活によせて>

昨年は、「下鴨御所音頭・紅葉節」が復活し大いに盛り上がりましたが、今年は長年途絶えていた「下鴨音頭」を復活させよう取り組みを進めています。

今回は昭和30年代に下鴨小80周年記念事業で作られた「下鴨音頭」を同区内の民謡同好会のお力添えにより振り付けもあらたに、三味線や太鼓、尺八などの演奏もボランティアが協力して盛り上げて頂きます。

今後も下鴨に伝わる踊りなので今回の復活を機にぜひ小学生にも教えて伝承していき、地元行事として定着を目指しています。

9月3日午後7時 下鴨神社で開く盆踊りで披露します。

下鴨御所音頭・紅葉節保存会長 椎村 悌知



## 悪徳商法「押し買い」に注意！！

震災に便乗した悪質商法や詐欺、押し買いと呼ばれる「訪問買い取り」に被害が！



不意に自宅を訪れ、貴金属を安値で強引に買い取る「押し買い」が増加し、国民生活センターに苦情や相談が多数寄せられています。

一人暮らしの高齢者などの自宅を訪問し、半ば脅すようにして物品を買い取っていく行為を「押し買い」といいます。貴金属価格が上昇したことで、金やプラチナなどの貴金属を相場より大幅に低い価格で強引に買い取り、行方をくらます業者が相次いでおり、国民生活センターは注意を促しています。

手口としては「ブランド物の製品や宝石などのアクセサリがないか」ともちかけるケースで、貴金属類を業者に見せると、市価の10分の1程度の価格を提示して強引に契約を迫り、わずかなお金を置いて貴金属類を持ち去ってしまいます。後から冷静になって、持ち去った貴金属類を取り戻そうと思っても、連絡先を告げずに立ち去る業者が多いため、泣き寝入りすることになります。

また「ペースメーカーなどの医療機器に利用する貴金属が不足しているの、指輪やネックレスを売ってくれませんか」、「震災の被害者支援の為に貴金属を集めています」など、善意に付け込んで訪問するケースもあり、断ると「あなたはひどい人だ。」などと高圧的に迫り、怖くて断りきれず、相手の言い値で手渡してしまう被害者も多いようです。

# 栄養士が教える 簡単レシピ

秋色がしだいに濃くなってきましたが、夏の疲れは残っていないでしょうか。今回はこれから旬になる「りんご」を使った料理を紹介します。簡単な料理ですが、食物繊維たっぷりでの体の掃除をしてくれます。りんごの酸味であるリンゴ酸には疲労回復効果があります。夏の間に溜まった疲れを吹き飛ばしましょう。また、赤い皮に含まれているアントシアニンには抗酸化作用があり生活習慣病や老化予防に有用とされています。皮まで丸ごと食べることをオススメします。りんごは生で食べても加熱しても美味しくいただける食材です。

## きのことりんごのあったかサラダ

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）】

油・・・・・・・・・・ 適宜  
しめじ・・・・・・・・ 100g  
エリンギ・・・・・・・・ 100g  
りんご・・・・・・・・ 1/4個  
コンソメ・・・・・・・・ 小さじ2  
こしょう・・・・・・・・ 少々  
レタス・・・・・・・・ 適宜

### 【作り方】

- ①しめじは小房に分ける。
- ②エリンギを半分にし、縦5mm程度に切る。
- ③りんごをちょう切りする。  
フライパンに油を熱し、しめじ・エリンギを炒め、コンソメこしょうを加え味付けをする。
- ④お皿にレタスをひき、りんごと炒めたきのこ類を和えて盛り付ける。

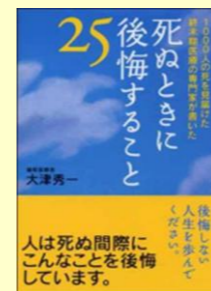
## ちょっと気になる本

先生は以前北白川の日本バプテスト病院ホスピスに勤務されていました。



著者：大津 秀一  
(おつ しゅういち)  
緩和医療医

ほとんどの人は死を前にすると後悔するという――  
では、人生の最期を前に、どのようなことに後悔するのでしょうか。  
本書は、終末期医療の専門家である著者が、千人を越す患者たちの吐露した「やり残したこと」を25に集約して紹介しています。  
ここでは、その中からいくつか紹介します。



- 健康を大切にできなかったこと
- たばこをやめなかったこと
- 自分のやりたいことをやらなかったこと
- 他人に優しくなれなかったこと
- 自分が一番と信じて疑わなかったこと
- 自分の葬儀を考えなかったこと
- 故郷に帰らなかったこと
- 美味しいものを食べておかなかったこと
- 仕事ばかりで趣味に時間を割かなかったこと
- 会いたい人に会っておかなかったこと
- 結婚をしなかったこと
- 子供を育てなかったこと
- 愛する人に「ありがとう」と伝えなかったこと