



熱中症を予防しましょう

小野寺 洋子 (看護師)

熱中症とは・・・からだの中と外気温の”あつさ”によって引き起こされるからだの不調のこと

1. 熱中症の特徴

重症



<主な症状>

軽症

めまい・立ちくらみ
大量の発汗

頭痛・吐き気
倦怠感

意識障害・けいれん
高体温
すぐに119番!
救急車を呼びましょう



2. 熱中症の予防

こまめな
水分補給

バランス良い
食事・十分な
睡眠・休養

通気性・吸湿性の
良い服装
帽子・日傘で直射
日光を防止



室内でも要注意

外出時の工夫

- ・涼しい時間のうちに外出
- ・水を持ち歩く（ノドが乾く前に補給）
- ・ゆったりした涼しい服装
- ・冷却ジェル・冷却タオル・保冷剤の活用

室内での工夫

- ・カーテン・すだれの活用で遮光し、風通しを良くする
- ・シャワーや冷たいタオル等で体温を下げる
- ・室温を確認し28℃以上の時には扇風機・エアコンを上手く利用

3. 熱中症を疑ったときは

安静
涼しい場所へ移動

冷却
衣服を緩め風を送る
濡れタオル等で首や
脇の下等を冷す

水分補給
スポーツドリンク等
で水分・塩分補給

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 左京区静市市原町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13号》2013年 夏号

発行者 高齢サポート・市原
(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番地

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



高齢サポート(地域包括支援センター)は、 65歳以上の一人暮らし高齢者への訪問活動に 引き続き取り組んでいます

京都市では、平成24年6月より高齢サポートの専門職員による一人暮らし高齢者の皆さまへの訪問活動に取り組んでいます。

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えています。そのような状況下、地域全体で高齢者を見守る体制を強化するため、市内にある高齢サポートの保健師、主任ケアマネジャー、社会福祉士などの専門職員が、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ています。

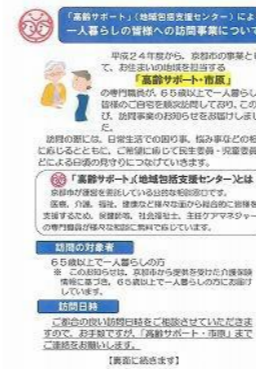
京都市から提供された介護保険情報に基づき、市内在住の65歳以上の一人暮らしの方が対象になります。但し、地域を担当される民生・児童委員や老人福祉員からの情報により、実際には同居者とお住まいの方や特別養護老人ホームなどの施設に入居されている方などは除きます。

また、介護認定をお持ちで既にケアマネジャーが訪問されている方なども除外される場合があります。



訪問までの流れと訪問内容について

1. 高齢サポートから順次、訪問対象者の皆様に個別にお知らせ(左図)を郵送します。
2. 訪問の日時の調整をしますので、希望日時等を一度高齢サポートまでお電話でお伝えください。
3. 高齢サポートの専門職員がご自宅を訪問します。
一人ひとりの日常生活の困り事、悩み事などの相談に応じるほか、元気なうちから取り組める介護予防に関する情報など各種サービスや制度の紹介もさせていただきます。また、必要な医療や介護サービス、ご希望に応じて民生・児童委員、老人福祉員、社会福祉協議会などによる見守りなどにつなげます。



※平成24年度訪問活動の実績

単位：(人)

学区	広河原	花背	鞍馬	静市	葵	下鴨	計
対象者数	15	40	35	120	690	480	1,380
24年度訪問件数	14	36	10	30	125	80	295
未訪問	1	4	25	90	565	400	1,085

「高齢サポート・市原」の担当圏域の集計



回覧

地域の取り組み (25年1月～25年6月)

認知症あんしんサポーター研修



1月25日 下鴨小学校4年生(下鴨学区)



2月8日 市原野小学校4年生(市原野学区)

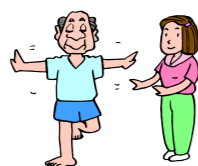


2月13日 高齢者にやさしい店登録説明会(左京区役所)

3月6日 認知症高齢者への声掛け研修(市原野学区)

3月9日 認知症高齢者への声掛け研修(静原学区)

介護予防体操一般教室



6月1日 介護予防フェスティバル(左京区役所)



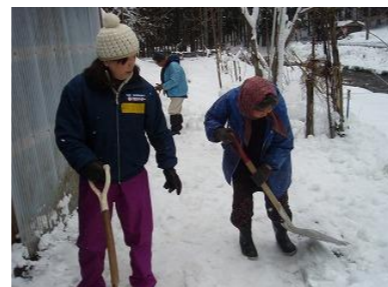
163名の参加がありました。最高齢は91歳の方でした。

6月4日 中川原公園 公園体操スタート(下鴨学区) P4に写真掲載

地域ケア会議



- 1月27日 区社協主催スノーバスター(別所学区)
- 2月3日 区社協主催スノーバスター(広河原学区)
- 2月9日 区社協主催スノーバスター(花脊学区)



5月29日 あんしんカード更新ヒアリング(花脊学区)



今秋、広河原学区、別所学区でも左京区社協、学区社協と一緒に更新のためのヒアリングを実施します。

その他の活動

2月5日 介護者の会(市原野学区) 富田所長(訪問看護ステーション宝ヶ池)のご講演の様子



3月3日 第4回洛北ふくしまつり(市原野小学校)



介護予防推進センターや大原、岩倉地域包括支援センターと高齢者の筋肉量測定を行いました。

徘徊模擬訓練

平成25年3月14日開催・
静市・鞍馬学区第一回徘徊模擬訓練



今回は、初めての取り組みということで「徘徊者の捜索」ではなく、「徘徊者への声かけ」を目的に訓練を実施しました。市原野学区の北と南の2コースを参加メンバーから選ばれたスタッフが徘徊高齢者に扮し、各々1時間余りを掛けて事前に広報したルートを徘徊しました。地域で開催された「声かけ」研修を受講した住民や社協のボランティアなど、たくさんの人が声をかけてくれました。



<実施主体>

静市学区民生児童協議会、鞍馬学区民生児童協議会、静原学区社会福祉協議会、市原野学区社会福祉協議会、鞍馬学区社会福祉協議会、介護保険指定サービス事業所(静原寮、市原寮、しずはうず、友々苑、ケアサポート市原野、たのしい家静市)事務局(市原地域包括支援センター)



当日は、「高齢者にやさしい店」に登録のお店も協力、徘徊役のスタッフにやさしい声を掛けて下さいました。



訓練当日に向け、各学区で「徘徊者への声掛け研修」を実施しました。

「徘徊模擬訓練」は、道に迷って家に帰れずに困っている認知症の高齢者の発見、声かけ、保護などの訓練を通して、地域住民や高齢者に関わる関係機関、地域の施設やサービス事業所がそれぞれの役割を理解し、認知症高齢者への接し方を学びます。その他、警察、消防、家族への通報・連絡、事業所間の相互の連携により、当該高齢者の早期発見、事件や事故を未然に防ぐことを目的とします。

今回の「徘徊模擬訓練」の開催を契機に、学区担当の市原地域包括センターが事務局となり、事前に同意を得て登録していただいた高齢者の方が、徘徊されたり、徘徊により行方不明となった時に、地域で見守りや捜索をしていただける協力者に情報を発信し、可能な限りでの見守りや捜索を行うネットワークの構築と協力者の登録拡大を進めています。



当日の反省会の様子



健康づくりのために、 良い運動習慣を身につけましょう

基本チェックリストの結果から、京都市より「運動機能の向上」のため介護予防プログラムへの参加が望ましいと判断された方を対象に実施しています。小グループで個々の指導中心とした取り組みを通じ、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が送れるよう、生活機能の向上を目的としています。（北山ふれあいセンター・下鴨神殿町教室・左京老人福祉センター・左京区役所静市出張所）なお、教室の期間は毎週1回3ヶ月（12回）となっています。

二次予防教室

～介護予防プログラム（地域支援事業）のご案内～
いつまでも自分らしく生活できるように、自分らしく住み慣れた地域で自分らしく生き生きとした暮らしが送れるよう、「介護の予防」に取り組まましょう！

【基本チェックリスト】の結果から、京都市より「運動機能の向上」のため介護予防プログラムへの参加が望ましいと判断された方を対象に実施しています。小グループで個々の指導中心とした取り組みを通じ、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が送れるよう、生活機能の向上を目的としています。（北山ふれあいセンター・下鴨神殿町教室・左京老人福祉センター・左京区役所静市出張所）なお、教室の期間は毎週1回3ヶ月（12回）となっています。



左京区役所静市出張所
（静市市原町）



北山ふれあいセンター
（下鴨野々神町）



下鴨教室
（下鴨神殿町）

一次予防教室

比較的、お元気な65歳以上の高齢者の方を対象に実施しています。介護予防に関する知識、家庭でも簡易に出来る介護予防の取り組み等の普及・啓発を目的に実施しています。尚、期間は毎週1回2ヶ月（8回）となっています。5名以上のグループをつかって、会場も準備頂ければ、ご指定の会場などに出向いて開催することも可能です。



左京老人福祉センター
（高野西開町）



花友しらかわ
（浄土寺真如町）

公園体操

誰もが気軽に運動に取り組む機会作りとして、公園等にて20～30分程度の、中高年の方に取り組み易い体操です。ボランティアリーダーを中心に現在のところ左京区内17ヶ所で実施中です。（二ノ瀬クラブハウス・静原神社・萩公園・中川原公園）



二ノ瀬クラブハウス
（鞍馬二ノ瀬町）



萩公園
（葵学区）



中川原公園
（下鴨学区）

運動器の機能向上のポイント

- 何歳になっても、運動器の機能は向上させることができます。
- 要介護状態になるのを防ぐためには足腰の筋力をつけることが必要です。

一般教室

地域で継続的な取り組みをお考えの場合はご相談下さい！
地域での体操教室の開催を支援いたします

お住まいの地域で体操教室を開催することも可能です。登録されているボランティア指導員を派遣します。

まずは、市原地域包括支援センター（741-2108 小野寺）までご相談ください！



葵社協転倒予防教室
（葵小学校）



市原野南老人クラブ
（市原野会館）



下鴨すこやか体操
（下鴨小学校）



栄養士が教える 簡単レシピ

こんにちは。暑い日が続いていますね。

夏はカラフルな食材が旬をむかえます。見ているだけでも元気になれるですね。きゅうり、トマト、ピーマン、なす、オクラ、とうもろこし・・・夏野菜は生で食べられるものが多くこの時期不足しがちなビタミン・ミネラルが補給しやすいです。また、身体にこもった熱を冷ます作用があるものも多いです。バランスの良い食事を基本に旬の食材を積極的に取り入れ生き生きと活動的な生活を送りましょう！！

今回は夏の疲労回復メニューをご紹介します。ぜひ一度お試しください。

豚肉梅ソースがけ

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）】

豚肉薄切り・・・150g
玉ねぎ・・・1/4個

【ソース】

トマト・・・1個
梅干し・・・2個
めんつゆ（3倍濃縮）・・・大2
酢・・・小2
砂糖・・・小1/2

【作り方】

- ①鍋にお湯を沸かし豚肉を茹でる。火が通れば氷水にさっとくぐらせる。
- ②玉ねぎは薄切りにし5分程度水にさらしておく。
- ③＜ソース＞トマトは1cm角に切る。梅干しは種を取り除き包丁でたたいておく。（しっかりたたいた方が混ぜやすいです）トマト、梅干し、調味料を合わせる。
- ④お皿に豚肉玉葱を盛り、上からソースをかける。

<ひとくちメモ>

- そうめんや冷やっこにのせて食べても美味しいですよ。また、お好みで薬味や枝豆などを飾っても良いですね。
- 豚肉は疲労回復効果のあるビタミンB1が多く含まれます。
- 玉ねぎの独特のにおいと辛さの原因となる硫化アリルはビタミンB1の吸収を助け新陳代謝を活発にさせます。
- 梅干しに含まれるクエン酸も疲労回復効果があります。

地域の健康すこやか学級

「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、広河原学区、花背学区、別所学区の「健康すこやか学級」を紹介します。

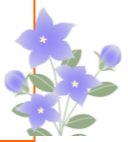
広河原すこやか学級

今年で11年目を迎えた広河原健康すこやか学級です。6月のすこやか学級の様子を紹介します。いつもの様に10時の会長挨拶にはじまり、花友はなせの職員さんから「食中毒の予防」についてお話がありました。その後、杜若安三氏の「誕生日の花・短歌」紹介があり健康体操が終わった後、発声練習ということでカラオケを楽しみました。午後のレクリエーションはカーリングを楽しみました。月1回楽しみにいただいている催しなので、ボランティアスタッフが心を込めておもてなしをしています。高齢化して運営が難しくなっていますが、頑張っけて続けていきたいと思っています。

広河原学区社協：廣庭 弘一会長 から一言



開催日時：毎月1回（第1土曜日）
AM10:00~PM2:30
参加料金：500円
場 所：旧堰源小学校
お問い合わせ先：広河原学区社協会長：廣庭 弘一
TEL075-746-0401



花背すこやか学級

レクリエーションは作品作り・塗り絵・ゲーム・歌など色々組み合わせられています。時には介護施設「花友はなせ」に入所されている方々の面会に出掛けたりもします。最近、特に好評だったのがペーパーフラワーです。木に沢山くり付けると、本当に咲いている様に美しく、皆さんの笑顔が素敵でした。3年前から始めたお誕生会、一人暮らしが多くなった中「お誕生会で祝ってもらえるなんて！」と、ささやかなプレゼントを手に少し涙される方もあります。会の終了時間が近づくと皆さん自主的に歌を唄いはじめられ、歌が好きなんだなあ実感させられます。男性の参加者がもう少し増える事を望んでいます。

花背学区社協：林 富枝さんから一言



開催日時：毎月1回（第3土曜日）
AM10:00~PM2:30
参加料金：500円
場 所：花背交流の森 森の工房もくじゅ
お問い合わせ先：花背学区社協会長：鋸屋 隆一
TEL075-746-0466

別所すこやか学級

別所すこやか学級で、一番人気があるのは定番のカレンダー塗り絵です。午前中にたっぷり一時間掛けておしゃべりをしながら完成させます。2番人気はゲームですが、最近はポケットボールなど楽しんでいます。対抗戦になると全員燃えます。体操や歌は適当な時間帯に。進行はまったり、ゆったり、それぞれのマイペースで進んでいます。自分の時間を大切にもらっています。「花友はなせ」の職員さんからの話や地域包括支援センターの担当者の参加も楽しみにしています。

別所学区社協：藤井 優三会長から一言



開催日時：毎月1回（第2土曜日）
AM10:00~PM3:00
参加料金：500円
場 所：旧別所小学校
お問い合わせ先：別所学区社協会長：藤井 優三
TEL075-746-0120



注)社協:社会福祉協議会の略

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。

本嶋 玲子（主任ケアマネジャー）

登録店舗のみなさんの感想

「認知症あんしんサポーター養成講座」を受講された感想（抜粋）

ゆっくり対応するように心がけています。お支払いの時は、小銭をカウンターに出してもらって一緒に確認しています。ちょっとした気配りで安心してお買い物をしていただけたらと思っています。



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。



ミニストップ京都静市店
(静市市原町)



ヤマガタ理容
(下鴨北園町)



笹屋吉清
(下鴨半木町)



カギの救急車 下鴨店
(下鴨本町)

店長もしくは店員の1割以上の方がこの講座を受講・登録申請いただくと、高齢者にやさしい店として登録いただけます。

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。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25年7月31日（水）

平成26年2月12日（水）

19時~20時半 左京区役所で開催します。



9月13日（金）14時から左京区役所で、特別講座「認知症のこと」が開催されます。

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