




7～8月がピーク!! 熱中症を予防しましょう



今年も熱中症の注意を呼びかける季節になりました。「熱中症とは・・・体の中と外気温の“あつさ”によって引き起こされる体の不調のこと」です。発生場所は屋外だけでなく室内でも5割あります。

- ① 水分補給 こまめに水分補給しましょう!
- ② 服装 直射日光を帽子や日傘で防止。通気性・吸湿性のよい衣服を着ましょう!
- ③ 食事と休養 バランスよい食事と十分な睡眠・休息をとりましょう!

介護支援専門員 池田 登美子

◆高齢サポート・市原◆ の紹介

『高齢サポート・市原』は、広河原・花背・鞍馬・静市・葵・下鴨地域で暮らす高齢者の皆様に介護、福祉、医療などさまざまな面から支援するため京都市が委託運営している公的な相談窓口です。高齢者の皆様が住み慣れた地域でお元気に過ごされるお手伝いをしています。


《例えば》

- ・最近足が弱ってきた ・食欲がない ・話し相手がいない
- ・一人暮らしで不安が大きい ・介護保険について知りたい、利用したいなど

相談員がお伺いし、医療福祉など必要なサービスをご紹介します(相談費無料)

高齢サポートでは、認知症になっても住み慣れた地域で暮らし続けることができるまちづくりを目指しています!

◆メンバー◆



センター長	山本 健夫(やまもと たけお)
主任介護支援専門員	本嶋 玲子(もとしま れいこ)
看護師	小野寺 洋子(おのでら ようこ)
社会福祉士	細野 裕弥(ほその ゆうや)
介護支援専門員	池田 登美子(いけだ とみこ)
	脇田 英治(わきた えいじ)
	斑目 真司(まだらめ しんじ)
事務員	辻 真梨子(つじ まりこ)

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

発行所:  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
 E-mail: hope@itihara.or.jp



認知症は早期発見が大切です

「最近、もの忘れが増えてきたけど、きっと年のせいやし大丈夫」と思いがちですが、少しでも心配があるなら、気軽に相談してみませんか。早く気づいて対応することで、症状を軽くし、進行を遅らせることができます。まずは、高齢サポート・市原(市原地域包括支援センター)にご相談ください。

自分でもチェック
 家族・身近な人でチェック

認知症かかりつけ医に相談したいとき...

認知症かかりつけ医リスト

●認知症? 「気づいて相談!」チェックシート
 ●左京区 認知症かかりつけ医リスト

生活習慣の改善で認知症を予防しましょう

病的なもの忘れである認知症の原因はさまざまなものがあります。もっとも多いのはアルツハイマー病によるもので、全体の6割を占めるといわれています。次に多いのは、脳梗塞や、脳出血などによって起こる認知症です。

残念ながら認知症を根治する方法はまだ見つかっていませんが、生活習慣を改善することによって、ある程度予防ができ、また発症時期を遅らせる可能性があることがわかっています。



もの忘れを予防する5つのヒント

- 1 社会活動や趣味に積極的に取り組みましょう
- 2 ウォーキングなどの有酸素運動をしましょう
- 3 野菜や果物を多く食べましょう
- 4 魚をできるだけ食べましょう
- 5 記憶力を積極的に使いましょう

地域の取り組み

平成26年1月～7月

認知症あんしんサポーター養成講座



1/28 下鴨小学校4年生



6/19 生活研究連絡協議会

他にも…

●1/15 左京南部小学校
PTA・校長会

●2/25 左京区役所職員



地域ケア会議



1/25 別所学区
スノーバスター



2/8 広河原学区
スノーバスター



2/3 一人暮らし見守り
サポーター研修



7/2 下鴨学区地域ケア会議



7/3 葵学区地域ケア会議



7/8 北部3学区地域ケア会議

地域の活動・介護予防・その他



6/10 生研会館サロン
(下鴨学区)

第2・4火曜日
14:00～ 開催
どなたでも参加
できます。



6/21 左京区
介護予防フェスティバル

170名の参加
がありました。



地域ケア会議とは

高齢になっても、住み慣れた地域で尊厳のあるその人らしい生活が継続できるよう、市町村を中心に地域の特性に応じた「地域包括ケアシステム」の実現が求められています。

『地域ケア会議』は、その実現に向けた手法として、「高齢者支援」をキーワードに高齢者個人に対する支援の充実（在宅生活の限界点の引き上げ）とそれを支える社会基盤の整備（地域づくり）を同時に図っていくことを目的として、高齢サポート（地域包括支援センター）が中心となって開催しています。

具体的には、地域の支援者（民生委員・老人福祉員、社会福祉協議会など）を含めた多職種（介護支援専門員、医師、看護師、福祉事務所、保健センター、警察、消防局など）による専門的視点を交えて、適切なサービスが受けられていない高齢者の支援や地域で活動する介護支援専門員の自立支援に資するケアマネジメントを支援します。あわせて、一人ひとりの支援を通じて地域課題を発見し、地域に必要な資源の開発や地域づくり、介護保険事業計画などの政策形成につなげることを目指すものです。

センター長（社会福祉士） 山本 健夫

地域ケア会議の4つの機能

① 個別課題解決機能

個別の支援に困難を感じているケースや自立に向けた支援が難しいケース、あるいは地域の課題が内在しているケースなどについて地域の支援者を含めた多職種が多角的視点から検討を行うことにより、個別課題の解決を行います。

② ネットワーク構築機能

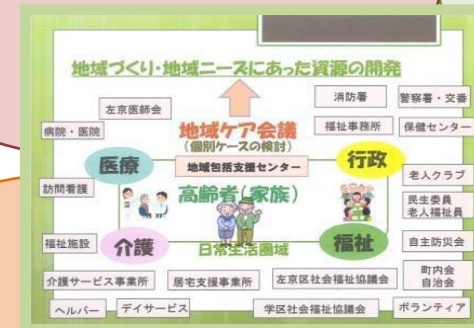
地域の支援者を含む多職種が協働して行う個別課題の解決などを通じて、関係機関等の役割が明らかになるとともに、地域の支援者などの相互の連携が強固かつ実践的なものになります。検討内容によっては、住民や地区組織も参加することにより、住民同士のネットワークを築くことも出来ます。

③ 地域課題発見機能

個別ケースの背後に潜在している、同様のニーズを抱えた住民やその予備群を見出し、その地域の現状などを勘案しながら、解決すべき地域課題と優先度を明らかにします。

④ 地域づくり・資源開発機能

それぞれの地域の特性に合わせ、その地域ならではの資源を掘り起こすことが資源を開発していく機能です。住民はサービスの受け手としての側面を持つ一方で、自らの地域に愛着を持ち、そこに住む者同士でより良い方策を見つけ出す力を持っています。このような地域の力を引き出すことが地域づくりには特に重要と考えます。



公園体操が始まりました

場所：市原野会館 運動場（雨天時は会館内）
日時：毎週金曜 午前9時より



左京区内では、20ヶ所目になります。
自由参加で気軽に行けて、ずっと続けられる運動の場として、ボランティアリーダーを中心に楽しく体操をしています。
他に、二ノ瀬クラブハウス、静原集会所、萩公園、中川原公園でも実施中です。是非お近くの公園に一度のぞいてみて下さい。

お問い合わせ：看護師 小野寺 洋子 まで

だまされないで!!

近年、新聞やテレビなどで取り上げられている『詐欺』。その手口は多種多様にわたり、被害額も多額になっています。最近では、注文していない「健康補助食品」を送り付け、代金をだまし取る手口の『送り付け商法』が多発しています。

最近の千葉県の事件では、高齢者ら約4千人が被害に遭い、被害総額は約1億円とみられています。

まず、身に覚えのない『代金引換』の荷物は受け取らないことです。お金をいったん支払ってしまうと、取り戻すのは簡単ではありません。

「こんなのは新聞やテレビだけのもの、私には関係ないわ」 そう思ったあなた、ご注意ください。このように詐欺は皆さんのすぐ身近で起こっています。

特殊詐欺チェックシート ～電話があれば、まずチェック～

息子や孫から

- 「風邪をひいた」「携帯電話の番号が変わった」と言われた
- 「カバンを落とした」「会社のお金を使い込んだ」と言われた
- 「今日中にお金がいる」「代わりの者を行かせる」と言われた

警察・役所・銀行から

- 「あなたの口座が犯行に使われた」「口座を凍結する」と言われた
 - 「医療費や税金などの還付金がある」と言われた
 - 「あなたの通帳、キャッシュカードを取りに行く」と言われた
- パンフレットが送って来て株券、社債、宝石の購入を・・・

- 「あなたが選ばれました」「あなただけです」
- 「上乗せして買い戻します」「今、買わないとなくなります」
- 「現金を書類など違う物と書いて送ってほしい」



介護支援専門員 脇田 英治

☞少しでもおかしいなと思ったらご相談ください

- ・もよりの警察 下鴨警察署 723-0110
- ・京都市消費生活総合センター 256-0800
- ・高齢サポート・市原 741-2108

公園体操 ボランティアリーダー養成講習会のお知らせ

日時：8月 19日(火) ・ 26日(火) 14時～16時
9月 2日(火) ・ 9日(火) ※4日間コースとなります。
場所：左京区区役所 1階 会議室 にて

多くの方が各公園でボランティアリーダーとして活躍中です。公園体操ボランティアリーダーは、公園に出向き30分ほど音楽に合わせて皆さんと一緒に体操をします。楽しく出来て、自分自身もより健康になったと喜ばれています。あなたのお力添えをお待ち致します。



お問い合わせ・お申込み 左京区介護予防推進センター 741-2192

栄養士が教える 簡単レシピ

皆様お元気にお過ごしでしょうか？毎回こちらのコラムでレシピをご紹介させて頂いておりますが、調理をすることが頭の体操になっていることはご存知ですか？料理を作るためには、献立を考え、材料を買い揃え、食材にあった下処理をし、煮たり和えたり焼いたりといった作業を行い味付けする。そして出来上がった料理をお皿に盛る。このような複雑な工程を進めていかなければなりません。こっちで人参を切りながらあっちでじゃがいもを茹でる、といった複数の動作を同時に行うことは認知症予防になると言われています。また、新しいレシピを考えることも認知症予防に役立つようです。いつも使う食材を違う調理法で加工してみたり、使ったことがない食材を使ってみたり新しいことに挑戦してみたいかたがどうか。最後に、介護予防教室で調理実習を行った中から好評だった一品をご紹介します。くれぐれも火の取扱いは注意して下さい！

お揚げとトマトの炊いたん

【材料 2人分】

トマト・・・小2個 いんげん・・・10g
厚揚げ・・・1個 だし・・・300cc
しょうゆ・・・小1 塩・・・小1/2



【作り方】

- ① トマトはヘタをとり湯むきする。皮がめくれてきたら冷水にとり皮をむく。湯むきしたお湯でいんげんを茹でる。厚揚げは一口大に切る。
- ② 小鍋にだしを入れて火にかけ、沸いたらしょうゆと塩を入れ、①のトマト、厚揚げを入れる。再び沸いたら弱火にして5分煮る。

5人くらいメンバーが集まれば、出張料理教室をおこないます。(65歳以上の方対象)



お問い合わせ 左京区介護予防推進センター
管理栄養士 松岡 淳子
741-2192

認知症をとりまく社会の動向

現在、日本では、軽度認知障害を含め認知症の人は800万人いるとされ、各種報道で認知症高齢者の徘徊が問題となっています。発見が遅れ交通事故などに巻き込まれ、不幸にも亡くなられた方もいます。なかでも、鉄道事故の場合、家族に損害賠償請求が行われることもあり、社会問題となっています。



また、保護されても、本人確認が難航することもあります。警察庁によると、認知症が原因の行方不明者の届出数は2013年で延べ1万322人だそうです。



京都府警の発表では、2014年1月～5月末時点で保護した認知症高齢者は847人に達し、現在も身元不明で施設入所されている方が8名いるとのこと。京都市でも同様の事故が増えており対策が急がれます。

また、高齢サポート市原の近隣地区においても、今年に入り数件の搜索要請があるなど身近な問題になっています。

静市・鞍馬学区 徘徊ネットワーク

静市・鞍馬学区では、認知症高齢者の徘徊問題を地域で未然に防ぎ、地域で高齢者を支える取り組みを行っています。

「静市・鞍馬学区徘徊ネットワーク」では、昨年、一昨年と地域で認知症らしき高齢者と出遭った時に、どう声をかければ良いのか？どの機関につながれば良いのか？を「徘徊模擬訓練」を通して地域の方に理解を深めてもらっています。その輪は、年々広がっています。

今年も3回目となる「徘徊模擬訓練」を秋（11月頃）に開催する予定です。当該地域にお住まいの方は、ぜひご参加いただき、その輪の中に入って、「地域で困っている人を、地域で支えあう」心を育てていただければ、と思っています。

介護支援専門員 斑目 真司



静市・鞍馬学区徘徊ネットワークは、「要援護者」・「協力者」の登録を受け付けています。詳しくは、事務局までお問い合わせください。

静市・鞍馬学区徘徊ネットワーク事務局
(高齢サポート・市原) 741-2108

●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」をしていただく「高齢者にやさしい店」事業を展開しています。

店長もしくは店員の1割以上の方がこの講座を受講・登録申請すると、高齢者にやさしい店として登録できます。お店には、宣言文とステッカーを配布します。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。

社会福祉士 細野裕弥

●新登録店舗紹介



高齢サポート・市原が担当する、広河原・花背・鞍馬・静市・葵・下鴨学区のお店を紹介します。
(店名敬称略)



下鴨 鳴海屋(下鴨東本町)



銀香 美容室(下鴨松ノ木町)

●登録店舗数

高齢者にやさしい店登録店舗数
217店舗。市原担当地域は40
店舗となりました。



(平成26年6月末現在)

●お知らせ

◇左京区特別講座

「認知症のこと」

～広く知る、深く学ぶ～



日時：平成26年 9月12日(金)

PM1:30～

場所：左京区役所1階 大会議室

◇高齢者にやさしい店説明会・登録講座

日時：平成27年 2月27日(金)

PM 2:00～3:30

場所：左京区役所

お問い合わせ

●左京区役所

支援課高齢福祉担当 702-1145

●高齢サポート・市原 741-2108

●あなたも「認知症あんしんサポーター」になりませんか？

京都市では認知症についての理解を深め、認知症の人とご家族を地域で支える「認知症あんしんサポーター」の養成を進めています。あなたも、認知症について基本的なことを学び、地域で私たちにできることを考える、認知症の人と家族の応援者「認知症あんしんサポーター」になりませんか？

この認知症あんしんサポーター養成講座は、地域や職場、学校等で5人以上の方が集まれば、講師を派遣し、講座を開講します。講座時間は90分間です。(費用は無料です。)

お問い合わせ・お申込み 高齢サポート・市原 741-2108