



「在宅療養あんしん病院登録システム」 をご存知ですか？

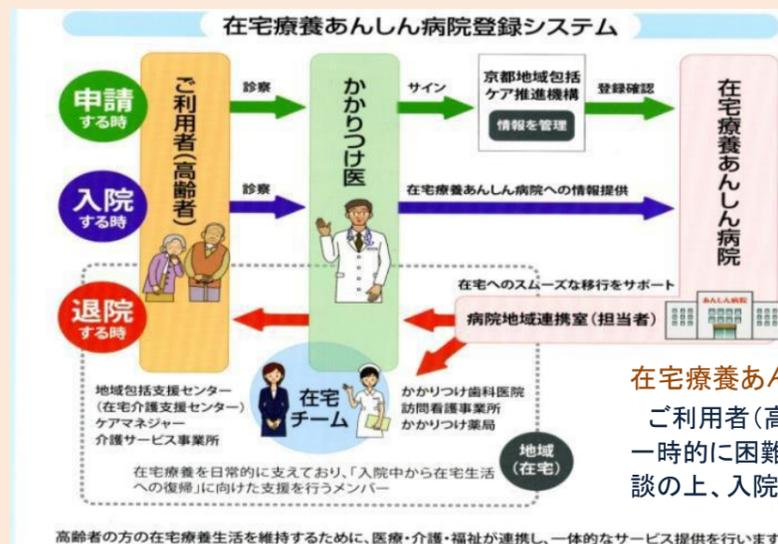
地域（医療機関と在宅チーム）が一体となった充実のネットワークで高齢者の在宅療養生活を支えます。

在宅療養をされている京都府在住の65歳以上の方のための制度です。



在宅で療養している高齢者を対象に、かかりつけ医を通してあらかじめ必要な情報を登録しておくことで、在宅療養中の高齢者が体調を崩し、在宅での対応が困難になった時に、スムーズに病院で受診し、必要に応じて入院ができるシステムです。

在宅で療養中の高齢者(65歳以上)が対象となります。
医師の訪問診療を受けている方が主な対象となりますが、病状や介護の状況によっては、通院中の方でも医師の判断により対象となる場合があります。



在宅療養あんしん病院とは、
ご利用者(高齢者)が在宅療養を続けることが一時的に困難になったときに、**かかりつけ医**に相談の上、入院出来る病院のことです。

登録方法

訪問診療または通院中のかかりつけ医療機関（病院・診療所）で配布の登録申請書を、右記の京都地域包括ケア推進機構へ提出ください。

登録を希望される方は、高齢サポート・市原までご相談ください。当センターにも登録申請書があります。

お問い合わせ先 〒604-8415 京都市中京区西ノ京梅尾町3-14
京都府医師会館703
京都地域包括ケア推進機構 TEL: 075-803-1037
ホームページ
: <http://www.kyoto-houkatucare.org/>

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



謹んで新年のお慶びを申し上げます

《第12号》2013年 新春号

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



皆さまにおかれましては、穏やかな新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。日頃より、地域包括支援センターの事業並びに諸活動に対しまして、温かいご支援を賜り、心から感謝申し上げます。

昨年より始めました「一人暮らし高齢者の全戸訪問活動」等の実施にあたりましては、地域の民生児童委員、老人福祉員、学区社会福祉協議会の皆さまには大変お世話になり有難うございます。対象となる一人暮らし高齢者への訪問の優先順位の検討の際には、普段関わりを持って頂いてます地域の役員の方の皆さまの情報は大変大きな力となっております。

今後、見守りや支援が必要な高齢者の把握が進むにつれて、地域の皆さまと情報を共有し、個々の課題の解決に向けた協議を重ねていかなければならないと強く感じています。今まで以上に「地域ケア会議」等の充実を図り、高齢者の方を取り巻く関係機関や地域の皆さまと連携して、高齢者を支えるネットワークの構築のお役に立ちたいと考えます。

本年も職員一同、地域の皆さまのご愛顧にお応えできますよう一層気を引き締め、ご利用者に対しては質の高い支援の提供に心がけていきたいと思っております。

新しい年が皆さまにとって「笑顔いっぱい」の良い年になりますよう、本年も何卒よろしくお願い申し上げます。

京都市市原地域包括支援センター 職員一同



地域の皆さま、今年もよろしくお祈りいたします！

地域の取り組み (24年8月~24年12月)

認知症あんしん
サポーター研修



10月16日 上川原町サロン(下鴨学区)



11月17日 二軒茶屋団地自治会(市原野学区)



介護予防体操



この秋、2ヶ所で公園体操がスタートしました!!
9月8日 萩児童公園 公園体操(葵学区)



毎週土曜日 朝9:00から
初日は、63名の参加がありました。

9月21日 ニノ瀬クラブハウス
公園体操(鞍馬学区)

毎週金曜日 午後1:30から

地域ケア会議



「一人暮らし高齢者の全戸訪問活動」等の実施にあたり地域の民生児童委員さんや老人福祉員さんなどの役員の皆さまと高齢者名簿のすり合わせ

8月上旬~10月上旬にかけ
広河原、花背、鞍馬、静市、葵、下鴨の各学区

その他の活動



8月4日 地域連携懇談会(医師と介護関係者の研修会)



10月2日 介護者の会(市原野学区)
北村先生(北村クリニック)のご講演の様子



10月21日 ふれあいまつり(葵学区)



冬の感染症から体を守りましょう!



小野寺 洋子(看護師)

「感染症」の主な症状

- **インフルエンザ** 強い寒気・全身倦怠感・38~40℃以上の高熱・関節痛など
- **感染性胃腸炎(ノロウイルス)** 嘔吐・下痢・腹痛など
- **マイコプラズマ肺炎** 高熱・強い咳が長引くなど

これらの症状があれば、早めに受診をして治療を受けましょう。
ノロウイルスには特効薬やワクチンはありません。水分・栄養補給による対処法で、脱水や体力消耗を防ぎながら回復を待ちましょう。

予防するには

①手洗い

外出から帰ってすぐ・調理の前・食事やおやつの前・トイレの使用後など。手洗い後のタオルは、外出先では共用を避け、持参のハンカチ・エアタオル・ペーパータオルを使用しましょう。自宅では一人ずつ別のタオルを使いましょう。



②うがい

最初は口の中だけをすすぎ、吐き出した後で、のどの奥までをしっかりうがいしましょう。

③バランスの良い食事と栄養

体力をつけ抵抗力を高め感染しにくい体作りをしましょう。

④マスクの着用

のどの粘膜の乾燥を防ぎ、免疫機能を保つ効果が期待できます。他人の咳・くしゃみ・会話でのしぶきを防げます。

⑤適度な温度と湿度を保つ

ウイルスは低温を好み、乾燥していると長時間空気中を漂う事になります。加湿器などを使って50~60%に保ちましょう。

入職のご挨拶



介護支援専門員 脇田 英治

12月1日より介護支援専門員(ケアマネジャー)として地域包括支援センターで勤務しています。皆様のお役に立てるように、頑張りたいと思いますので、今後ともよろしくお願い申し上げます。

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、市原野学区と静原学区の「健康すこやか学級」を紹介します。

静原すこやか学級

静原学区社協：橋本会長 から一言

開催日時：毎月1回（第2or第3土曜日）
AM10:00~PM2:30
参加料金：500円
場所：静原集会場（静原神社境内）
お問い合わせ先：静原学区社協会長：橋本靖弘
TEL075-741-3211

「来るだけでしんどいわ!」と言いながらも10時が近づくと、三々五々と静原集会所に集まって来てくれます。月1回開かれる「健康すこやか学級」です。

「血圧を測りましょう」という福祉推進委員さんの声が聞こえないほどお互いの会話が弾んでいます。公園体操、河内先生のストレッチに始まり、「この漢字忘れたわ!」と、頭の体操。子供たちと一緒に聞く落語。琴の演奏を聞き、子供のお点前で頂くお茶。時には市原包括支援センターや大原消防出張所の方のお話等々と多彩。和やかな昼食とコーヒータイム。

午後からは、自分の頭と体を使っての活動。役に立つ折り紙、陶器作り、秋を見つけて絵にしよう、「静原を言葉で写真しよう」と俳句づくり、学芸会に歌う歌の練習、時にはゲームで大笑い、等々。月々の催しが楽しみにされている「健康すこやか学級」です。



市原野ミニミニデイ

市原野学区社協：寄光事務局長から一言

開催日時：毎月1回（第2木曜日）
AM10:00~PM2:00
参加料金：500円
場所：市原野会館交流室
お問い合わせ先：市原野学区社協事務局長：寄光昭子
TEL075-741-2749

私たちの学区の健康すこやか学級は、この事業が始まった年の5月から開始して、ことして12年になります。

参加者の方々の熱心なお誘いで、年々登録者が増えて来ています。近年は、男性の参加も多くなりお世話をするボランティアも喜んでます。

1月は、地域にお住まいのお茶の先生と、お琴の先生のご協力を頂きお正月気分を楽しんでもらっています。

8月には、会場の2階にある児童館の児童たちとの交流で子供たちが歌や紙芝居などを披露し、一緒にあやとりなどを楽しんでおられます。

また今年の6月に初の試みとして、会場をライブハウスに移し音楽を楽しんでもらう企画を実施したところ、予想以上の参加申し込みがあり、急きょ2回に分けて行いました。この企画では、今まで参加されなかった方も多数参加され、次の通常のすこやか学級にも参加しておられます。これからも、新しい企画を考え、多くの方に参加してもらえようように努力したいと思っています。



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。

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）

・講座を受講してから店の目標ともなり、従業員の意識が高まりつつあります。通路を広くするために、はみ出し陳列をなくしたり、衣料品、住居関連売り場では遠くからでも何を売っているか場所が分る商品陳列に変更を行っています。またお客様には親切・丁寧に対応するようにしています。

・やさしい店宣言をしているという緊張感と今まで以上に地域の高齢者の方へも目を向けようという意識が高まり、窓口・接客・対応などをより向上させていきたいと思えます。



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。



ファルコはやぶさ薬局北山駅店

「高齢者にやさしい店」の登録店
左京区内 **143**店舗

そのうち
「京都市市原地域包括支援センター」が
担当の学区内 **26**店舗
(平成24年12月10日現在)

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



『高齢者にやさしい店ニュース』
ができあがりました!

地域の最新にゆーす

静市・鞍馬学区合同「徘徊模擬訓練の準備会」が立ち上がりました



静市・鞍馬学区において第1回『徘徊模擬訓練』の実施に向け、準備会が発足しました。（25年3月の開催が目標です！）

「徘徊模擬訓練」とは、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ぶほか、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。

準備会のメンバーは以下の通りです。

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、しずはうす、
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）



鞍馬学区社協では、年忘れお楽しみ会において参加者全員で認知症や徘徊について学びました。市原地域包括支援センター・市原野学区社会福祉協議会の皆様にもご協力いただき、寸劇も交えて「認知症高齢者への声掛けのポイント」を楽しく学ぶことができました。徘徊に限らず、高齢者が安心・安全に暮らせるまちづくりを目指し、地域全体で見守ることができるように心がけてゆきます。
鞍馬学区社会福祉協議会 会長 信樂 香爾

ケアマネ寄り道手記

市原野学区、鞍馬街道沿いにひっそりと「補陀洛寺(ふだらくじ) 通称：こまちてら」があります。バス停も「小町寺」なのに、本当にひっそりと。地元ながら、一度も訪れたことはありませんでしたが、この時期、山茶花が咲くと聞き、足を運んでみました。

小野小町終焉の地。晩年から死後にまつわる伝承の史蹟があります。井戸の水に映った自分の老いた姿を見て愕然としたという『姿見の井戸』、『小野小町老衰像』……絶世の美女のイメージをお持ちの方は、むしろ足を運ばないほうが良いかもしれません。「吾れ死なば焼くな埋むな野にさらせ やせたる犬の腹こやせ」辞世の句を残し、昌泰三年(900)この地で亡くなり、風雨にさらされ髑髏と化していた目からすすきが生えていたとか。その場所が境内の一角にあり、今でもなお、すすきが生えてくるそうです。

あっ、そう、そう。山茶花は、まだ蕾でした。

こまちてら「補陀洛寺(ふだらくじ)」
〒601-1123 京都市左京区静市市原町1140
TEL075-741-3662



紹介者：斑目 真司（介護支援専門員）

栄養士が教える 簡単レシピ

あけましておめでとうございます。私がこのコラムを担当させて頂いて7回目になりました。本年もどうぞ宜しくお願い致します。

さて今回は介護予防教室でも好評でした牛乳みそ汁を紹介します。作り方は簡単に言うと普段のみそ汁に牛乳を足すだけ！冬の食生活は塩分が高くなりがちです。体を冷やさないために味の濃いものを食べがちになりますが、塩分の高い食生活を送り続けると心臓などに負担がかかり春に体調が崩れやすくなったりします・・・このメニューはお味噌の量が通常のみそ汁より少なく牛乳のコクで味を楽しめます。ぜひ一度お試しください。

さつまいもの牛乳味噌汁

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）】

さつまいも・・・40g
玉葱・・・1/4個
だし汁・・・200cc
味噌・・・大1
牛乳・・・150cc
青菜（だいこん葉など）少々

【作り方】

①さつまいもを1cmの半月切りにする。玉葱は1cmの薄切りにする。
②鍋にだし汁を入れさつまいもと玉葱が柔らかくなるまで煮る。
③味噌を溶き入れ牛乳を加える。
*牛乳を入れてからは煮立たせないように気をつける

※具材は何でもよいです。この時期体を温める根菜などがおすすめです。

ちょっと気になる本

紹介者：池田 登美子（介護支援専門員）

「風になってください」 視覚障害者からのメッセージ 松永信也

「見えていた頃の僕も見えなくなってからの僕も変わらない僕でした。」難病によって視覚を失った著者が見えなくなって初めて見えてきた社会とは・・・（「BOOK」データベースより）

この本は、松永氏の人柄がにじみでているユーモアたっぷりのエッセイ集です。不自由でも不幸せではありませんと言われて積極的に外出をし、「見えない」を伝えています。私達がうっかりしていること、詩のように「あっち、こっち」には気をつけたいものです。声かけしてもらおうことが、一番だと書かれています。なお、新春にパートⅡが出版予定です。



著者：松永 信也

「こっち、そっち、あっち、どっち？」

前略

移動中に声が飛んできた。
「あっちが空いてるで」 / 「ありがとうございます。あっちって前ですか？」
「そこ、そこ」という返事が返ってくる。 / それらしき方向を指差して、
「こっちですか？」
するといきなり、後ろからリュックを引っ張られて、見当違いの方向へ、
「ここ」 / それでも僕は「ありがとうございます」
やっぱり座れたほうがいいに決まっている。 / でもね、
ここ、そこ、あそこ、どこ？ / これ、それ、あれ、どれ？
こっち、そっち、あっち、どっち？ / 座席の背もたれさえ触らせてくださったら、
簡単にすわれるんだけどな。 / 理解してもらって難しい。

後略

