

# 包括職員の抱負

今年も頑張りますので  
よろしくお願ひいたします！



センター長  
(主任ケアマネ)  
宮川 哲子

主任ケアマネ  
本嶋 玲子

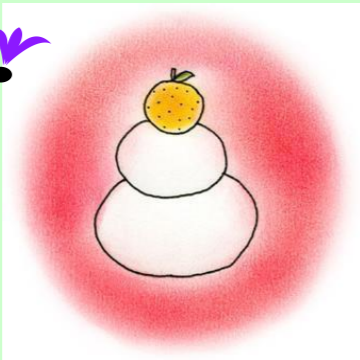
うさぎさんのようにかわい〜く・・・  
ピョンピョン跳ね回りながら皆さんのところにお邪魔したいと思っています。

今年も宜しくお願ひ致し

あけましておめでとうございます。  
うさぎの耳はなぜ長いのでしょうか。たくさんの音を集めるためには耳が大きい方がいいそうです。  
今年も地域のみなさまの声をたくさん聴くことができるように頑張ります。

社会福祉士  
山本 健夫

2011年はうさぎがジャンプ!?  
うさぎがどこまで飛ぶかは自分次第。  
お月様目指して飛躍できるよう頑張ります。



社会福祉士  
今口 華子

卯(兎)は平和や豊かさを象徴、心の平安や豊かな人間関係の構築を目指して、今年も仕事に邁進していきたいと思ひます。  
今年も宜しくお願ひします。

事務員  
石橋 美智子

はじめまして、新しい事務員の石橋と申します。  
新人で、ご迷惑をおかけする事があるかも知れませんが、よろしくお願ひ致します。

# きらきら

《第8号》 2011年 新春号

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



## 新しい年を迎え、 みなさまのご多幸をお祈りいたします。

あけましておめでとうございます。

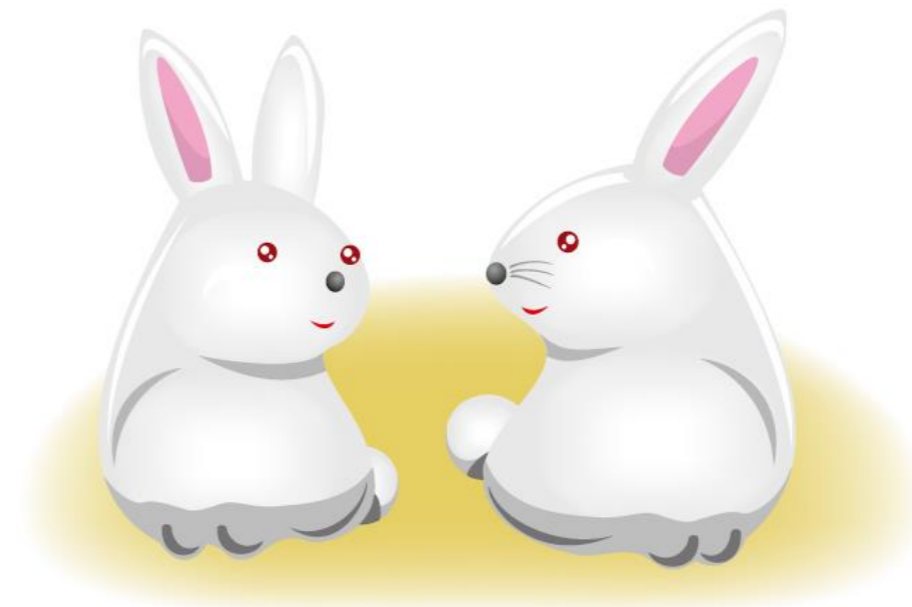
お健やかに新年をお迎えになりましたことをお慶び申し上げます。

高齢者も障害のある人も子供さんもみんなが

『私らしくいきいきと』暮らせますよう一緒に考えたいと思ひます。



市原地域包括支援センター職員一同



地域の皆さま、今年もよろしくお願ひします！

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

# 特集<介護予防の取り組み>

## ① 京都市左京区地域介護予防推進センター

Q: 京都市介護予防推進センターってどんなところ???

A: 延ばそう! 健康年齢を目標に、転倒による骨折で寝たきりになることの予防や、生活習慣病を予防するなど健康増進のための高齢者筋力トレーニングの実施や、自分に合った食事作り、口腔衛生に関する悩みや不安に関する相談などを取り扱っており、健康で豊かな生活の支援をさせていただいております。これらの支援は京都市独自の事業で、左京区に於いては社会福祉法人市原寮が、京都市の委託を受けて事業を実施しています。

## 元気なうちから介護予防を!!

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する取り組みです。「自分はまだ元気だから介護予防なんて必要ない」とか「年をとったら身体の機能が低下するのは仕方がない」などと思っていないでしょうか? 元気なうちから、できることを積極

### ○運動機能の向上サービス

<転倒予防体操>

高齢者の体力と健康維持には歩行能力の向上が第一で、歩行スピードが速い集団ほど健康度が高いという結果が出ています。これからも分かるように、高齢者であっても、健康を高めるためにはきちんと歩けるだけの筋力、バランスを保つための筋力の維持・向上が必要です。



### ○栄養改善事業サービス

### ○口腔機能の向上サービス

私たちの体は「食べること」によって維持されています。高齢者はエネルギーやたんぱく質の不足により低栄養になりやすい傾向にあります。低栄養状態にならないために、「食べること」を栄養をとると考えるだけでなく楽しむことが大切です。また、「食べること」は口腔の状態に深く関係しています。口腔機能の向上サービスを併せて受けられることをお勧めします。



### ○認知症予防・支援サービス

23年度から新しいプログラムを考えています。

お問い合わせは、京都市左京区地域介護予防推進センター  
TEL 075-741-2192

## ② 歯科医師会の口腔機能向上教室

～左京歯科医師会 支部長 木村明祐先生～

京都市からの委託を受け、京都府歯科医師会左京支部が主催する「平成22年度口腔機能向上教室」が3日間の日程で開催されました。プロの劇団員のお二人がユーモアたっぷりにお口に関わる相談をされ、それに歯科衛生士、言語聴覚士、管理栄養士の方々が答える形でミニ講演が行なわれました。その後、参加された皆さん全員で「健口(けんこう)体操」などを笑顔いっぱい行ないました。日頃から歯ブラシをしっかりと、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、お口をしっかりと動かして楽しくおしゃべりをし、美味しくものを食べることにより、いっそう充実した生活を送っていただける一助になったものと思います。



お口の状態をみ



楽しくて、来てよ



歯磨きの仕方はもちろん、むせを防ぐ体操や義歯のお手入れ、食事についても学べたよ。



### ③ 京都府立大学の「いきいき健康体操教

#### ～公共政策学部 教授 青山公三先生～

この教室が開催されることになったのは、大学の授業の中の地域協働オープンワークショップで「地域の抱えている問題」について学生、地域住民、NPO法人のグループで話し合い、「介護予防」について取り組んでみようと提案されたことから始まりました。第一回は平成21年10月にスタートしました。この体操教室では、単に体を動かす体操だけでなく、体操を通して他者と会話をする事も「介護予防」の大切なことと考えています。今後もぜひ多くの方に参加していただきたいです。

#### ～「体操の先生」深谷さん～

この教室では、座ってできる体操を中心にしています。参加者の年齢層は60歳から90歳まで幅広く、ご夫婦で参加されている方もいます。みなさん、出席率がとてもよくて休まず来てくれるので、大変うれしく思っています。



#### ～参加者 仁科さん(64歳)～

参加のきっかけは車椅子の母に体操を教えてあげようと思ったからです。その母も亡くなり、今は自分のために続けて参加しています。みんな年齢など違うけど、それぞれ負荷のかけ方を変えて自分に合った体操ができるのでよいと思います。回を重ねる度にお友達もできて、大学という場所柄、学生時代を思い出しても楽しく参加しています。

#### ～福祉社会学科4回生 室田さん～

私は「地域の活性化」について興味があり勉強しています。青山先生の紹介でこの教室に参加するようになりました。参加者のみなさんと一緒に体操やお話ができるとても楽しいです。

来年度は、23年5月13日(金)午前10:30～12:00開始  
週1回 8回シリーズで開催予定です。  
申し込み等の問い合わせは、深谷さんまでご連絡ください。  
(連絡先: 090-8167-8402)



### 地域の取り組み (H22年8月～12月)

12月22日に、市原野小学校で、認知症サポーター研修が開かれました。

4年生の児童を対象に行いました。寸劇をまじえて認知症についての勉強をしました。グループワークでは、活発な意見が出ました。



9月29日と12月14日に市原野「介護者の会」が開かれ

回を重ねるごとに、本音で話し合える会になってきました。介護している人も、介護はまだまだ先のことと思っている人もお茶を飲みながら、色々なご意見が出ました。

12月18日に鞍馬学区「年忘れお楽しみ会食会」に参加しました。

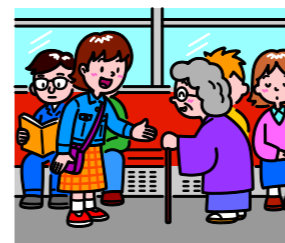
鞍馬学区社協主催で『年忘れお楽しみ会食会』が催されました。フラダンス、手品、介護予防推進センター・松岡栄養士の栄養講座など盛りだくさんの内容でした。

静原学区では安心カード作りが進んでいます。



7月30日に下鴨ブロック地域ケア会議が開催されま

4回目の会議を終えました。葵・下鴨地域の各種団体、医師会、サービス事業所等の方々から「地域の高齢者や障害者の方が住みやすいまちになるようには、手を取り合っていくことが大切である」と意見が出ました。



9月28日に別所学区で「料理教室」が開催されまし

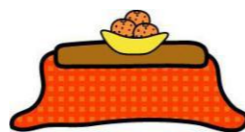
11月22日に花背学区で「料理教室」が開催されました。



<料理教室の様子>



# レンジで作れる簡単レシピ



新年明けましておめでとうございます。

寒い日が続いておりますが、体調は崩されていませんか。適度な運動や十分な食事で元気な身体を維持しましょう！！

今回は旬の食材「白菜」を使って電子レンジで調理できる献立と、栄養価の高いお手軽どんぶりをご紹介します。

京都市介護予防推進センター 管理栄養士 松岡淳子

## 白菜とひき肉の重ね蒸し



### 【材料（2人分）】

- 白菜……………中5枚
- ひき肉(鶏又は豚)…200g
- 生しいたけ……………2枚
- ねぎのみじん切り…大さじ6
- しょうがのみじん切り・小さじ1
- まいたけ……………1/6パック
- A(酒 大さじ1、醤油 小さじ2
- 塩 小さじ1/2、ごま油 小さじ1
- こしょう 少々)
- 片栗粉……………適宜
- きぬさや……………5枚
- 溶き辛子……………少々

※白菜はビタミンCを多く含み、風邪予防や美肌効果があります。  
ビタミンCは芯の部分よりは葉の部分に多く含まれます。

### 【作り方】

- ①白菜の葉は3等分に切り、生しいたけは石づきを取ってみじん切りに、まいたけは石づきを取ってほぐす。きぬさやはせん切りにする。
- ②ポウルに鶏ひき肉と生しいたけ、ねぎとしょうがのみじん切り、Aを入れて混ぜる。
- ③①の白菜に片栗粉をふり、②と交互に重ねて器にのせ、まいたけを添えてラップをし、電子レンジで8~10分加熱する。
- ④器に③を盛り、加熱して出た汁をかけ電子レンジにかけたきぬさやと溶き辛子をお好みでのせる。

## 豆腐入り親子どんぶり

### 【材料（2人分）】

- 鶏もも肉……………100g
- 絹ごし豆腐……………1/4丁
- ねぎ……………1/2本
- 卵……………2個
- A(だし汁 3/4カップ、
- 醤油 大さじ3、みりん 大さじ2
- 砂糖 小さじ2/3、塩 小さじ1/3)
- 三つ葉……………4本
- ご飯…(どんぶり2杯分)440g

※外出が少なくなるこの時期。卵や豆腐のような良質のたんぱく質をしっかり食べ  
体力維持に努めましょう！！豆腐はのどごしがよく嚥下食にも最適です。

### 【作り方】

- ①鶏もも肉はそぎ切りにする。
- ②ねぎは斜め切りにし、三つ葉は4cmの長さに切る。
- ③鍋にAを合わせて鶏もも肉とねぎを入れて火にかけ、材料に火が通ったら豆腐をスプーンですくい入れる。
- ④③に溶いた卵を流してふたをし、三つ葉を散らす。
- ⑤器にご飯を盛り、④をのせる。



# 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ています。  
今回は、静市学区の居宅介護支援事業所のご紹介です。

## しずはうす 居宅介護支援センター

〒601-1121  
京都市左京区静市静原町548  
電話 (075)741-1727

介護支援専門員 内海さんから一言：

緑と心豊かなこの静原の里で介護老人保健施設と併設して、私たちしずはうす居宅介護支援センターを設けております。現在、2人の介護支援専門員が在職しております。私たちはご利用者の皆様に、いろんな思いのこもる住み慣れた地域でその方らしさを大切にしたい生活を送れるようご本人・ご家族へ各種援助を行っております。これからも一人ひとりの思いに沿った援助と人間的尊厳を心掛けて日々業務に携わって参ります。

☆日常生活の中で困り事・不安な事があれば、お気軽にご連絡下さい。



## 市原寮 居宅介護支援事業所

〒601-1123  
京都市左京区静市市原町1278  
電話 (075)705-6015

介護支援専門員 吉永加奈さんから一言：

私達は「生きる喜び明日への希望」をモットーに、ご利用者のご家族の思いを大切に、様々な社会資源の紹介や情報提供を行い望まれる生活を相談しながらケアプランを作ります。全員が介護福祉士として現場経験が豊富でご家族への介護指導が行えます。また、福祉住環境コーディネーター2級資格を持つ職員によりご自宅での手すりの取付けや段差解消等住宅改修におけるきめ細やかなアドバイスが可能です。お気軽にご相談ください。

