

# しちくほうかつ

発行 京都市紫竹地域包括支援センター TEL 495-6638

発行日 2022年1月吉日

## 内容

- ・「ドールハウス」 長坂 道子さん作 .....1
- ・新型コロナと地域力 .....2
- ・紫竹包括圏地域ケア会議(研修会)報告 .....3
- ・ここにこの人あり 地域の世話役さん登場 大宮・待鳳学区4
- ・ここにこの人あり 地域の世話役さん登場 紫竹学区 .....5
- ・お知らせ 北区地域介護予防推進センター・ご長寿さん .....6
- ・カルシウム補給にもなる身体を温めるメニュー・表彰状 .....7
- ・スタッフ紹介 今年の抱負 .....8

## ドールハウス「お正月」



作者 長坂 道子 様

# 新型コロナと「地域力」



渡辺西賀茂診療所 小原章央先生

新型コロナとの付き合いも、もうすぐ2年になる。

初めのころは、「どうやって感染を防ぐか」に重きを置き、基本的な感染予防対策(マスクと手指消毒)を中心に、医療・介護従事者はもちろん、地域住民・団体への勉強会を行ってきた。

感染拡大を繰り返すうち、この地域においても介護施設や在宅療養者で新型コロナ感染者がみられるようになり、私たちは次第に「感染者が出たときに、いかに拡げないようにするか」ということを重視するようにシフトしていった。感染することは避けられないし誰が悪いわけでもない。けれど、これを周囲に拡げないようにしていこうと考え、特に介護現場での共通のフローチャートを作成し、これをもとに各現場での初動体制を整えることができた。

これらの行動の中心的役割を果たしてきたのは、地域包括支援センター、そして北区上京区在宅医療介護連携支援センターであったことは間違いない。同時に包括、そして連携センターは、こうした予防や初期対応のみならず、実際にコロナ患者さんや疑い患者さんの相談窓口として、地域の医療機関へつなぐ役割も果たしてきている。多くの医療機関がPCR検査を引き受けてくださるのも、包括、連携センターの働きかけによるものである。

また、コロナに感染し在宅療養を余儀なくされる高齢者に対して、京都府独自の取り組みとして、新型コロナ訪問チームが結成され、この地域でも多くの患者さんに対して訪問診療、訪問看護・介護が提供された。来ると言われている(この文章をみることにはもう来て

いるかもしれない)第6波にも、まだこの訪問チームは必要とされるのだろう。

このように、私たちはこの2年間で新型コロナと対峙し、新型コロナから地域を守っていく仕組みの「土台」は作り上げてきたのではないだろうか。

しかし、我々は同時に、「この先」を真剣に考え始めなくてはならない。

この新型コロナの感染拡大は、近い未来の医療・介護体制の先取りともいえる。ある意味、未来を考えるきっかけを我々は新型コロナから与えられたのだと思う。

2040年、年間死亡者のうち約50万人が「最期を迎える場所」に困ると言われている。今は新型コロナの入院が制限されるが、20年もしないうちに、慢性疾患が悪化しても入院できない、そういう時代がやってくるのである。

その準備、心構えは、今の私たちに十分あるだろうか。

未来の、簡単に入院ができない時代が来たときに、地域で安心して暮らしていける仕組み、そして、地域で最期まで過ごせる仕組み、過ごしていきたいと思える地域づくり。これらを今から本気で考えていかなければ、「地域」という概念そのものがなくなってしまうかもしれない。

そうならないためにも、本物の「地域力」が問われている。

「地域力」とは、新型コロナを通じて培った「巻き込む力」であり、これからは、もっと広い枠組みで、医療、介護、福祉はもちろんのこと、防災、インフラ、経済、行政を巻き込んで、持続可能な地域づくりを計画的に進めていく必要がある。

未知の新型コロナに対して2年間でここまでの地域を守る仕組みを作ることができた私たちの地域なのだから、絶対にできる。



## 第2回紫竹包括圏域地域 ケア会議(研修会)報告



講師の宮本医師

「令和3年度第2回紫竹包括圏域地域ケア会議(研修会)報告」

京都市では蔓延防止等重点措置が解除になった7月14日、パソコン等の画面を通じて、紫竹包括圏域地域ケア会議が開催されました。会議の内容は、「新型コロナウイルス感染症で紫竹包括圏域ではクラスターは出さないぞ!」という会議参加者の共通意識のもと、第一部では各職種での事例を通じて初動時の現状や困っている事の共有、第2部では、講師の宮本先生による、初動対応やそのための準備、様々なエビデンスを基に基礎知識からパターン別の実際の方法までご講義いただきました。当施設も陽性者を出した施設として、初動時の迅速な対応(状況と情報の把握、発信、各方面との共有)の重要性を切に感じています。その思いを前回の会議の際に形にしましょうと具体化されたのが、フローチャートであり、他施設様との繋がりでした。

フローチャートは、「職員全員が今することを目で見て確認できること」、「初動時の混乱の中、確実に対応できること」の指標となりました。また、濃厚接触者、陽性者の発生時、包括より圏域の事業所へ連絡していただけのネットワークの構築により、迅速な情報提供を担っていただき、初動時の大きな助けとなっています。この会議で上記の内容が確認でき、今後も「感染予防への危機意識」と「初動対応の実行力」を持ち続けることがクラスター阻止につながると考えます。

最後になりましたが、この度の会議(研修会)開催にあたりご手配、ご準備等ありがとうございました。皆様、今後ともよろしく願い申し上げます。

スマイル西賀茂  
村田 壮

Agenda
・ はじめに
・ 日々の感染対策と事前の準備
・ 体調不良者が出たら…?
・ 濃厚接触者が1人出たら…?
・ 感染者が1人出たら…?
・ 感染者が2人以上出たら…?

## 紫竹包括圏域では 新型コロナウイルスで クラスターを出さないぞ!

### 紫竹包括圏域 ケアマネチームの取り組み

新型コロナウイルス感染症がまん延していた時期、紫竹包括圏域の介護事業所でもクラスターが発生、亡くなったケースがありました。介護施設やデイサービス等では、徹底した感染防止対策を行っていてもサービスの特性上、集団で過ごし入浴や送迎、食事の機会があるので利用者さんや家族、職員にクラスターが発生する可能性があります。

在宅の利用者さんはヘルパー、他の併用のデイサービス、往診、訪問看護やリハビリ、薬剤師や配食弁当など様々なサービスに関わる人との接点があるので、新型コロナ陽性者や濃厚接触者になると、たちまち他利用者様や日常関わる医療介護関係者に感染拡大する可能性があります。

紫竹包括圏域のケアマネ事業所管理者チームでは、クラスター防止のための議論を重ねSNSを通じて紫竹包括圏域のケアマネ事業所の責任者が繋がる仕組みを作りました。個人情報は匿名で扱い、介護サービス利用者や職員に新型コロナ陽性者が出た場合、「いつ・どこで陽性者が出た」という情報を速やかに共有し、ケアマネジャーから圏域の医療・介護関係者に周知することでサービス利用前に感染防護の事前対応が出来るようになりました。圏域のデイチームとも連動してケアマネチームも「事業所内・圏域でクラスターを発生させない、利用者と職員を守る」という目的を持って取り組んできました。この仕組みは災害時にも活かせることができると思います。事業所を超えて連携していく事がとても重要で有効であることを実感しています。

紫竹包括 小林 舞見



## ここにこの人あり 地域の世話役さん登場

包括支援センターの専門職が地域の方にインタビューしています。

### 一歩ずつ

大宮社会福祉協議会 会長

伊部 幸雄さん

一昨年の12月中国の武漢で発生した、新型コロナウイルスにより私たちの生活は一変しました。それまでの当たり前、それぞれが続けて来た生活は突然に困難なものとなりました。各個人の生活、行動が自粛や制約を常に考える事が求められ、その結果、個人の行動の更にその先にあるボランティア活動には大きな活動への逆風となり、地域のボランティアの団体のほとんどの活動がストップする事態となりました。

私たち大宮社会福祉協議会の構成団体の23の各種団体の代表の方々からも、今までの活動が出来ないこと、その活動を楽しみに、更には生きがいや、日々の生活のフォローなどを待っておられる皆さんへの顔が浮かび、こころの底からの苦しさ、悲しさの訴えをお聞きしました。

しかし、その状況のなかから、そしてそんな中だからこそ、この状況でも又この状況だからこそと感じて、この今でも「出来ることが有るのでは」、「出来ることが有るはず」との想い、考えて計画され、実施をされる団体が出て来られました、まさしく活動する、生きて動く事が始まったのです。

大宮社会福祉協議会におきましても、地域の安心、安全への取組み、見守り活動、ふれあい活動など、重要課題をこの状況に於いても、方法を考え少しでも地域力の向上をめざすように、地域内外の関係団体の皆様と共に進めたく考え、実施を進めています。今だからこそ地域の共通課題に取り組み力の一つにする事が、新型コロナウイルスの状況を乗り越えることにもなります。

今は見えなくても、振り返れば一歩ずつ、前に進んでいること、これまでも、これから、ウイズコロナが地域活動がより身近になることを期待と信じます。



## コロナ禍での 待鳳社会福祉協議会の活動

待鳳社会福祉協議会 副会長

堂目 直子さん

2020年の2月頃から、私たちの生活はそれまでとは大きく変わってしまいました。スケジュール帳を見ると、新型コロナ流行以前は、様々な行事や会合、予定がぎっしり入っていたのに、書き込んであった予定に×がつくようになり、そのうち何も書かれていない日が続くようになりました。

まず、高齢の方は重症化しやすいということで、すこやか学級や配食サービスなど、高齢の方を対象とする事業は休止せざるをえませんでした。また、学校の休校などに伴い、学校や児童館を会場とする行事や会合もできなくなりました。

2020年春、夏は、なかなか活動ができませんでした。秋になり、多少感染者が少なくなってきたこと、ワクチン接種が進んできたこと、そしておひとり暮らしの高齢の方や子育て家庭が孤立しないように、またこどもたちのその時しか体験することのできない行事や学習の機会を少しでも手助けしたいという思いで、少しずつ活動を再開していきました。そして、2021年になっても感染が再拡大する中、なんとか集まって話し合い、できる行事や活動を、できる形で続けています。

待鳳社会福祉協議会は、待鳳民生児童委員協議会、待鳳老人福祉委員会、ボランティアグループあけぼの、待鳳市政協力委員会、待鳳小学校、大宮西野山児童館、北区社会福祉協議会、介護予防推進センター、紫竹地域包括支援センターなど、たくさんの方々と一緒に活動をしています。私たちひとりひとりでは、できることは限られていますし、今回のような感染症の大流行のような大きな出来事があると、いったんは何もできなくなってしまうと思います。それでも、日ごろの活動で作ってきたつながりを通して、知恵を出し合い、少しでも日常を取り戻すお手伝いをしている最中です。

地域のつながりは、いったん失われてしまうと取り戻すことが困難です。小さな活動もやめてしまうのは簡単ですが再開するのは大変です。状況をみながら、今できることを少しずつ進めていきたいと願っています。



## 「紫竹地域女性会」 の活動について

紫竹地域女性会 会長  
野田 晃子さん



フードドライブ勉強会の様子

紫竹地域女性会(以下、女性会)は、来年創立50周年を迎えます。創立当初からの会員様もたくさんおられ、現在150名の組織となり、皆様には感謝致しております。

女性会の主旨は、地域の皆さまの身近にいて、笑顔と愛と優しさで温もりのあるお役立てを素直に実践する事です。子育て支援、男女共同参画も実践しています。コミュニケーションの場として、たくさんの行事やサークルがありますのでご紹介いたします。

サークルの目的は、健康長寿のため脳や手・足・腰を使い、適度な運動をして笑顔で会話し、友達を作り楽しい日々を送って頂く事です。

「静」のサークル、手芸・書道では、年に1~2回高島屋や北文化会館で展示会をしています。茶道・華道は、小学5~6年生のお子様、和の文化を継承する授業のお手伝いをしています。

「動」のサークルは、民謡・歌唱・フォークダンス・太極柔力球・フラダンス等です。令和4年1月28日は、北区地域女性連合会主催の北区サークル発表会に出演します。フラダンスでは、紫竹児童館の児童と先生、お母様も一緒に、1歳~大人まで約20の方が集い、月1回楽しくレッスンしています。女性だけでなく50~80歳台の男性も、月2回可愛いフラ姿でレッスンしています。

女性会は、自治会や社会福祉協議会関係等の皆様と力を合わせ、福祉のためにも一生懸命頑張っています。フードドライブ勉強会、近江八幡水郷めぐり、みかん狩り、北区サークル発表会等、様々な企画を計画しております。どなたでもご参加下さいませ。これからも女性会は、皆様の身近でお役に立ち続けていきたいと思っております。どうぞよろしくお願い申し上げます。



フラダンス頑張っています!



こども達も頑張っています!

# 新しい年に、 新しいこと 始めませんか？

新たな年を迎えて、「今年もすこやかに過ごせますように」と願われた方も多いのではないのでしょうか？

その一方で、寒くて家にこもりきり…といった方も少なくないかもしれませんね。私たちが、体操教室などでよくお話しすることは「使わない」と「使いにくくなる」ということです。そして、これは身体に限った話ではありません。脳でも同じことが言えるのです。

脳を鍛えるのに効果的とされるのが「音読」です。「見て・声に出して・聞く」といった作業を一度に行う音読は、脳の「司令塔」と言われる前頭前野を鍛えます。また、足し算や引き算といった計算も脳を鍛えるのに効果があるとされています。

当センターでは、こうした音読や計算に取り組む「やわらか頭教室」を区内2カ所で開催中。新しい年に「何か始めたい」とお考えの方は、ぜひ一度当センターまでお問い合わせいただけるとうれしいです。



## <お問合せ>

京都市北区地域  
介護予防推進センター  
TEL 075-494-0323



## ご長寿さん特集

西田 富子さん

(103歳)



今年の七夕の短冊作りの際の写真です

今回、ご紹介するのは『おおみや葵の郷療養棟』で一番のご長寿である西田富子様です。2016年からおおみや葵の郷療養棟で生活をされています。とても穏やかな方で職員の癒し的な存在です。リハビリや体操、レクリエーション等にも笑顔で参加してくれています。

西田様の担当になり3年程が経過します。以前と比べて少しずつ出来ない事が増えてきていますが、今でもお食事は自分で食べておられます。今後も西田様の素敵な笑顔が見られるよう職員一丸となって援助をしていきたいです。

(おおみや葵の郷 介護福祉士 村山 駿)



お正月明けで疲れた胃腸にも優しいレシピをご紹介します！

## カルシウム補給にもなる身体を温めるメニュー



献立	材料	作り方	ポイント
高野豆腐の肉詰め 	<b>2~3人分</b> 高野豆腐 1~2枚 鶏団子(生) 3個分くらい 水 450cc 白だし 60cc (好みで、砂糖・醤油など調整する)	①高野豆腐はたっぷりの水で戻す ②豆腐を半分に切る ③厚さの半分のところのところに切れ目を包丁でいれる ④鶏団子を詰め込んで、煮る	*高野豆腐は良質の植物性タンパク質です *ぱさつく高野豆腐も肉などを詰めると旨みもしみ込んでおいしい
シンジャーミルクティー 	<b>カップ1杯分</b> 紅茶パック 1袋 お湯 50cc おろし生姜(チューブ) 2cm位 牛乳 150cc 砂糖 お好みで	①カップにお湯を入れて、紅茶パックを入れる ②濃い目に出たら、牛乳・おろし生姜を加える ③電子レンジで50秒位温め、好みで砂糖を入れる	*紅茶はお茶の中でも発酵食品とされ、身体を温める効果があります *生姜は好みで調整してください

レシピ協力：京都市北区地域介護予防推進センター



昨年度、京都市北区上京区在宅医療介護連携支援センター、紫竹包括圏域の医療介護事業所の皆さんと力を合わせて取り組んだ、新型コロナウイルス感染症からヘルパーさんと在宅の利用者さん両方を守る取り組みが、京都市長から表彰されました！

# スタッフ紹介 今年の抱負

気が付けば、子育てなどサポートしてくれた親3人も皆高齢になりました。恩返しはできないけど、感謝の気持ちで応援したいと思います。

センター長/主任介護支援専門員 小林 舞見

4年ほど前から週一回ヨガを習っています。体が硬いのと体幹力が弱いので、バランスをとるポーズが苦手です。お得意は逆立ちのポーズ。そのなかでも一度も成功しない「サソリのポーズ」が出来るようになりたいな。

保健師 中村 直美

暴飲暴食をやめてバランスの摂れた食事を心がけ、運動を取り入れて健康的な生活を目指していきます。

主任介護支援専門員  
星本 育美



※感染予防に配慮して一時的にマスクを外しています。

何よりも健康が第一と考え、体づくりをしっかりとしていきたいと思っています。趣味の自転車で琵琶湖一周と淡路島一周にチャレンジしたいと考えています。楽しく健康チャレンジが目標です。

プランナー 大倉 宗一郎

今まで朝食を摂らない日が多かったですが、毎日欠かさず摂るようにします。それと立位前屈で手のひらをべたっと床に付けられるようになりたいです。

社会福祉士 出野 克幸

自分自身年々下肢筋力の低下を実感しており、「徒歩」だけでは解決できないことを実感している。特に大腿部の筋肉を強めていかないといけない・・・今年度は大腿部強化を身体面維持での抱負にしようと考えている。毎日の訓練が不可欠!!

プランナー 池田 世子

秋から地域包括の仕事の単位を減らし、法人の仕事についています。不在にしていることも多く、ご迷惑をおかけしています。年金受給が出来るのも目の前、そうこうしているうちに介護保険証が送りつけられるのですね。嬉しいような悲しいような(´艸`) 2022年にはアフターコロナの日常が訪れることを信じ、しばらく我慢していた旅行に行きたーい。

プランナー 小畑 智子

4月から包括に異動になりました。不慣れな事ばかりでご迷惑をおかけすると思いますが、マスクの下でも口角を上げて笑顔で頑張ります。

プランナー 丸山 美由紀

ここ数年、熱を出したり寝込んだ事はありません。よく食べて良く寝て、今年も病気しないように、健康に過ごしたいです!

社会福祉士 浪江 恵

更年期?なのか?子供にすぐ怒ってしまいます。十数えて、落ち着いてしゃべるよう心がけようと思います。去年から始めたヨガやストレッチも毎日ではできませんが続けようと思います。

事務 山添 一美



## 高齢サポート・紫竹 京都市紫竹地域包括支援センター

高齢サポート・紫竹は、大宮・紫竹・待鳳地域の高齢者の方々の相談窓口です。

〒603-8206 京都市北区紫竹西南町65-34

TEL 495-6638 FAX 495-6660

URL: <http://shitiku.aoikai.net>

E-mail: [shitiku@mbr.nifty.com](mailto:shitiku@mbr.nifty.com)

当センター担当地域 紫竹学区・大宮学区・待鳳学区

