

しちくほうかつ

広報誌「しちくほうかつ」二〇二四年春号 Vol. 二六

手織り佐賀錦「牡丹」 作者 柿谷幸子さん

- ・表紙 手織り佐賀錦「牡丹」
- ・災害への備えについて ……1
- ・歯科在宅医療の変遷 ……2
- ・今までの生活が続けられるもう一つの家 ……2
- ・ここにこの人あり
 - 繋がりの街—新大宮商店街 ……3
 - 「安心安全」の地域を目指して
 - 明るく元気な地域をめざして ……4
- ・令和5年度第1回紫竹圏域ケアマネ交流会 事例検討会 ……5
- ・介護予防推進センター 介護予防でおすすめの運動方法って? ……6
- ・3年ぶりの紫竹まつり♪ ……6
- ・裏表紙 JUMP TOWARDS TOMORROW!



災害への備えについて

北医師会地域医療防災担当理事

かぎもとクリニック 院長 鍵本伸二 医師

令和6年元旦、コロナ禍の法的な制約がなくなった初めてのお正月を多くの人が楽しんでいたところに、突然大きな地震が能登半島を襲いました。京都で大きな被害は無かったようですが、長く続いた揺れに恐怖を感じた方も多かったのではないのでしょうか。災害は人間の都合などお構いなくいつ襲ってくるかわからないという当たり前のことを、あらためて思い知らされました。犠牲になられた方々のご冥福をお祈りするとともに、被災地の一日も早い復興をお祈り申し上げます。

日々被災地に思いを巡らすと同時に、我々自身の災害への備えについても考えずにいられません。災害に備えるためには、まず我々が暮らす街にどのような災害リスクがあるのかを知る必要があります。京都市では「京都市防災ポータルサイト」(<https://www.bousai.city.kyoto.lg.jp/>)に水害、土砂災害、地震に関するハザードマップが掲載されています。このサイトによると、京都市周辺には数多くの断層がありますが、その中で琵琶湖西岸断層、桃山断層～鹿ヶ谷断層、花折断層による地震が、京都市に大きな被害をもたらす恐れがあると考えられています。下の表はこれらの断層による地震と、近年よく話題に上る南海・東南海地震による被害の想定です。

もし花折断層地震が発生した場合、地震の規模はマグニチュード7.2～7.3程度で、北区中心部では震度5～震度7の揺れが予想され、京都市では南海・東南海地震よりもはるかに大きな被害が想定されています。今後30年以内の発生確率は南海・東南海地震の70～80%に対し、花折断層地震は0～0.6%とされています。と聞くと大丈夫そうな気がしますが、実は平成28年熊本地震の発生確率も地震発生直前までは0～0.9%とされていました。つまり、確率ほぼ0%とされている巨大地震が、明日突然起こっても全然不思議ではないということを、肝に銘じておく必要があるのです。

もし南海・東南海地震が発生した場合、地震の規模はマグニチュード7.2～7.3程度で、北区中心部では震度5～震度7の揺れが予想され、京都市では南海・東南海地震よりもはるかに大きな被害が想定されています。今後30年以内の発生確率は南海・東南海地震の70～80%に対し、花折断層地震は0～0.6%とされています。と聞くと大丈夫そうな気がしますが、実は平成28年熊本地震の発生確率も地震発生直前までは0～0.9%とされていました。つまり、確率ほぼ0%とされている巨大地震が、明日突然起こっても全然不思議ではないということを、肝に銘じておく必要があるのです。

災害時には外傷やストレスなどで医療の需要が大きく増えますが、一方で多くの医療機関や医療関係者も被災して、医療の供給力は大きく低下することが予想されます。個々の医療機関が日頃から災害に備えておかねばなりませんし、いざという時の協力体制についても医師会と介護関係者、薬剤師会、歯科医師会などの関係団体に行政機関も加わって協議が続けられてきました。折に触れて啓発活動も行われていますが、実際には医師会内でも温度差があって、皆が一丸となって備えているとは言えません。

「いくら考えてもいざとなったら思い通りに行くはずないので仕方が無い」という意見もよく耳にします。しかし、備えていてもできないことはいっぱいあるでしょうが、備えていなければますます何もできません。備えておいたことが一つでも役に立てば少しでも被害を減らし、命が助かる可能性を増やす事ができる、そう考えて取り組むべきだと思います。



京都市防災ポータルサイト

		南海・東南海地震		琵琶湖西岸断層系地震		桃山断層～鹿ヶ谷断層地震		花折断層地震	
		北区	京都市全域	北区	京都市全域	北区	京都市全域	北区	京都市全域
家屋被害	全壊	0棟	300棟	9000棟	28700棟	400棟	49100棟	17500棟	117800棟
	半壊	0棟	300棟	6500棟	23800棟	400棟	23000棟	6500棟	44300棟
出火件数		1件	5～18件	7件	14～51件	3件	16～59件	9件	26～96件
人的被害	死者	0人	0～100人	100人	200～800人	0人	1500～2200人	300～600人	3300～5400人
	負傷者	0人	100人	8100～12300人	32200～49100人	400～600人	45200～58600	9700～14300人	111900～153400人
避難者（10時間後）		1000人	33400人	22600人	140700人	7100人	156000人	25500人	293600人

予想される地震による京都市と北区の被害想定(京都市防災ポータルサイトより)

歯科在宅医療の変遷

溝渕歯科医院 院長 溝渕健一 医師

溝渕歯科医院は昭和61年に北区紫野泉堂町に開業しました。当時は歯科の在宅訪問診療はほとんど行われておらず、内科医だった父が往診していた方の義歯の調整などで、年に数人診る程度でした。ところが日本人の平均寿命が延びるなかで、平成12年に高齢者に対し介護保険制度が新設されると、人生の最後を病院ではなく在宅で看取するという流れが本格化し、歯科においても訪問診療の需要が高まりました。さらに平成17年に包括支援センターが創設されて地域の核となると、多業種が連携しきめ細かい介護サービスが提供されるようになりました。

おかげさまで当院も開業以来多くのかかりつけの患者さんと共に成長してきました。不幸にも体調を悪くされ通院できなくなると、ご家族の要請に応じて在宅に出向いてきましたし、医師やケアマネージャーさんからの訪問要請も多く、訪問の専門衛生士ともども走り廻っています。

口腔細菌叢の悪化は腸内細菌の悪化や肺炎の原因となり、特に高齢者においては生命に直結します。訪問診療の要請には迅速に対応することが大切と感じます。



今までの生活が続けられるもう一つの家

ご長寿さん はつらつ高齢者 中西さん 82歳

休日はお仲間と一緒にお神輿を担いでいたという中西様。愛の家グループホームに入居してからでもできる限り今までの生活を続けていただいています。お神輿を担ぐときのように人と協力して行うことが得意な中西様は、入居後はパン作りが得意な職員と一緒にパンを作ってください、パンクラブの部長に就任。向かいのパン屋さんに行くのも楽しみの一つです。また、食後のお盆拭きやお花の水やり・夜のゴミ捨てを日課とされています。イベントがある日は荷物を運ぶ等の準備を手伝ってくださったり、ゲームには率先して参加していただき、愛の家グループホームのムードメーカーです。今後も中西様らしく生活できる、そんな場所でありたいです。

愛の家♡グループホーム京都南箱ノ井にて



繋がりの街—新大宮商店街

新大宮商店街

理事長 中村孝さん

商店街の理事長を務めてもうすぐ8年を迎えます。

常々私は商店街とは、ただ、ものを売り買いする場だけではなく、地域にとって社会的責任と役割があると思っています。つまり商店街は、その地域の人々の交流の場、憩いの場、また子供たちの教育の場、そして防犯、防災の要の場であり、地域社会にとって必要な存在であろうと思っています。

今年度はコロナ禍を経て、商店街最大のイベント「北区新大宮 夏まつり」を4年ぶりに行うことができました。この祭りには、商店街の人たちだけでなく、地域の人々や大学生らと地域協働して作り上げる祭りで、盛大に開催できたことを皆様に感謝いたします。

また当商店街は、地元の小学校とも関わりが深く、毎年3学年が商店街で地域の総合学習の授業を実施しています。小学生がお店の人と触れ合い、お話をし、商店街を知ってくれる事は大変素晴らしいことだと思っています。先日、地元小学校の先生が「うちの生徒たちはすごく恵まれています。それはお店の人たちが生徒たちに笑顔で丁寧に接してくれているからです。学校のすぐ近くの商店街が、このような教育の場としてある事は大変素晴らしいことです。」と言っておられました。地元の小学生たちが夏祭りや授業を通じて商店街をもっと好きになってくれることを望んでいます。

さて、この度 以前より切望していました防犯カメラとAED(自動体外式除細動器)を商店街に設置することができました。昨今、何が起こってもおかしくない時代、少しでも安心、安全の街に近づ

きたいと思います。

最後に、私は地元の消防団に在団しています。年々、高齢者の孤独死の事実が増加してるように感じます。これは近所の無関心が1つの要因と思われませんが、商店街としても高齢者のお客様が多いため、何らかの対策を行うべきだと思っています。当商店街も、数年前に「認知症サポーター養成講座」を受講しましたが、今後も高齢者にアンテナを張り、地元地域包括支援センター、並びに地元高齢者福祉施設と連携し、情報の発信、共有を図り高齢者の方々の見守りをしていきたいと思っています。

「安心安全」の地域を目指して

大宮社会福祉協議会

副会長 川辺和彦さん

学区社協を通して、地域でできるボランティアを中心に活動しております。私は大宮学区に移り住んで51年になります。小学校5年までは待鳳小学校でお世話になり、当時、大宮小学校は田舎で児童数が少なかった記憶があります。現在、日本は少子化ではありますが、大宮小学校は北区の中でも断トツの677名の児童が在籍しています。

大宮社協(地域共生部会)では、地域の子どもが安全で安心して過ごせる居場所を提供し、地域の見守り活動を行いたいと、昨年11月から「北区子供とはぐくむ地域の絆事業」の一環として、こどもカフェを開設しました。月に2回、居場所を提供し、場所は西賀茂会館2階になります。小学校から家に帰るまでの間、見守りも含めて社協スタッフと共に、読書、ゲームなど2時間の中で、ホットケーキとジュースを提供し、初回から多くの児童が参加してくれました。一つ一つの事業を増やすことで、安心で安全な地域づくりができると私は考えております。

地域の世話人さん

私は大宮少年補導の支部長であり、民生委員も長年従事し、児童から高齢者支援まで幅広く経験してきました。そのおかげで地域の力も理解することができました。少年補導として1年の間にはたくさんの行事があります。その中で毎年12月には100人を超える児童が集まり、クリスマス会を実施しています。これまでに過去二年続きで、安心と安全の観点から児童が集まるときには、警察の方の協力を得て寸劇を行いました。たくさんの児童が体験し、110番の家の利用方法などを理解してもらい、安心して通学できるように支援できることが嬉しく思います。これからも、児童から高齢者のみなさんの健康と安全、安心を第一に考えて活動していきたいと思えます。ボランティアを通して交流を楽しみませんか宜しく願い致します。

明るく元気な地域をめざして

北区保健協議会連合会
会長 堺紀恵子さん

保健協議会連合会を紹介させていただきます。

令和5年で設立70周年を迎えました。昭和28年設立(結成)以来、ハエ等の害虫駆除から始まり、地域の健康保持や増進・地域の環境保全・美化活動に取り組むなど、また感染症への対応やごみ減量に向けた取りくみ、それぞれの時代に応じた様々な活動に寄与いたして居ります。全体構成は京都市11行政、北区18学区、各学区の保健協議会役員→各町保健委員様(町内より選出していただき行政に登録しております)。情報と文書の伝達、集団検診、がん検診、狂犬病予防注射、登録、受付等のご案内を各町保健委員様より各ご家庭に回覧や配布、掲示板に貼ったりと御世話になって居ります。ありがとうございます。

人生100年時代、健康の重要性はますます高まってきます。地球温暖化対策の視点におきましても、ごみ減量にとどまらない様々な省エネルギーへの取り組みが必要となってきます。又、少子高齢化やそれにともなう単身高齢世帯の増加、加えて今般の新型コロナウイルス感染症の影響により人々の日常生活や人と人との関わり方が大きく変化し、地域活動の希薄化やフレイルなどが新たな課題となっています。積極的な運動や食事と社会参加で元気で明るい地域に行きましょう。我々も目的達成のために各行政の保健福祉センター、東部まち美化事務所、北エコまちステーションとのパイプ役として連携を密にして、皆様と手をたずさえて参ります。引き続きご理解ご尽力をいただきますようお願い申し上げます。



令和5年度第1回紫竹圏域ケアマネ交流会 事例検討会

「精神の方、若年性の方、認知症の方など精神分野ケースの支援～ 支援困難なケースや介護保険と障害施策との併用など 支援や制度を深めて学ぶ～」

居宅介護支援 みどりケアステーション
ケアマネージャー 東 豊さん

紫竹圏域のケアマネによる研修会が9月20日(水)に行われ、ケアマネ35名、アドバイザー2名 計37名参加頂きました。(ZOOM開催)

スーパーバイザーとして九条病院精神科・心療内科の西村幸秀先生、京都府ヤングケアラー支援センターの前田昌恵相談員に参加頂きました。

グループワークの3事例の内容は、

事例1「長男の事を心配する認知症の男性と介護にストレスを抱えた長男の支援について」は長男との意思疎通やコミュニケーションが取りにくい生活・経済状況が把握できない等の問題を抱えた事例でした。

事例2「パーソナリティ障害があり、孤立しそうな利用者へのアプローチ」は長時間、同じ話を執拗に繰り返し、対応に苦慮、拒否が多く、独居生活をどう支援していくのかという事例でした。

事例3「若年性認知症を支えるヤングケアラー(姉妹)のダブルケア」は若くして認知症発症、仕事を失い、生活が荒れていく。認知症の進行は早く、徘徊・独語・妄想・怒責あ

り、子供達の介護負担が大きくなっている事例でした。3事例とも、試行錯誤しながら支援体制を構築すべく行動されている中で問題提起された奥深い事例でした。

スーパーバイザーにはグループワークにも参加頂き、西村様には「精神科診療での見立ての重要性」「SDM(意思決定の共有)」「レジリエンス(変化に対処する能力)」等を短時間でしたがご講義頂きました。前田様にはヤングケアラー総合支援センターの活動や最近増加しているヤングケアラーの実情等についてお話しして頂きました。

昨今、認知症・精神疾患の方に加え、家族介護や8050問題等の重なった複雑なケースが増加しています。より専門性の高い支援が求められる中で今回参加頂いたスーパーバイザーの御意見やアドバイスはとても勉強になり、又、参加者の意見やアドバイスは新たな気づき・再認識となりました。支援を滞らせないため、今後も地域で多様な問題に取り組み、レベルアップしなければと強く感じました。



MBI criteria (Ismail Z, 2016.)

1. 50歳以降から始まる行動または性格の変化を認め、少なくとも6ヶ月以上持続。
2. 少なくとも以下の1つの領域で行動によって最低限の障害を生じている
 - a. 対人関係
 - b. 社会的機能の対人関係以外の側面
 - c. 職場で働く能力
3. 併存症は存在するかもしれないが、他の疾患では説明がつかない。
4. 認知症の診断基準は満たさない。

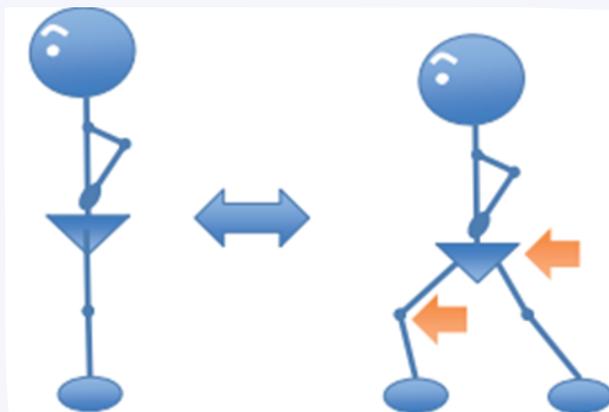
介護予防でおすすめの運動方法って？

運動習慣は、健康には欠かせないのはご存じかと思います。現在、厚生労働省が身体活動に関する指針の改定をすすめています。その中で注目の話題をご紹介します。

今回の改定で高齢期に必要な運動として、筋力・バランス・柔軟性など複数の体力要素を取り入れた運動を推奨しています。複数の体力要素を高める運動を示し、ダンス、ラジオ体操などが該当します。このような運動プログラムは、転倒リスクが12～32%の低減を認められているなどの報告もあり、予防効果が認められています。

イラストの筋トレは、筋力やバランスといった要素を必要としており、介護予防教室でも紹介しています。推進センターが屋外で開催している「かもね体操」も複数の体力要素を高める内容を取り入れ活動しています。ご興味ある方は、一緒に取り組んでみませんか？

1. 立った姿勢で、腰に両手を当てます。
2. 片足を1歩分、前へ出してバランスを確かめます。
3. 4秒かけて前へ出した足に体重を乗せていきます。
4. 4秒かけて後ろ足に体重を戻し元の姿勢に戻します。



<お問合せ>

京都市北区地域介護予防推進センター TEL:494-0323

3年ぶりの 紫竹まつり♪ 令和5年9月9日(土)に参加しました！！



100人を超える子どもたちとその家族の方が「よくわかる！！認知症クイズコーナー」で認知症物知りクイズに参加されました！



みやこ薬局紫竹店の方々にバルーンアートで刀剣、犬、ハート等たくさんのかわいらしい形を作ってください、クイズに答えてくれた皆さんにプレゼント♪とても喜んでいただきました！

JUMP TOWARDS TOMORROW!



いつも紫竹地域包括支援センターの活動に、ご理解とご協力をいただきまして誠にありがとうございます。地域包括支援センターは、京都市から委託を受けている高齢者に関する総合相談窓口です。「紫竹包括に相談してよかった・・・」と思っただけのように、今後も地域の様々な機関や団体の皆様と連携して、ご支援に取り組んで参ります。どうぞ、お気軽にご連絡、ご相談ください。

職員一同



高齢サポート・紫竹
京都市紫竹地域包括支援センター

〒603-8206

京都市北区紫竹西南町65-34

TEL 075-495-6638 FAX 075-495-6660

E-mail shitiku@mbr.nifty.com

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



高齢サポート紫竹は、紫竹学区・待鳳学区・大宮学区の高齢者の相談窓口です