



しちくほうかつ

広報誌

「しちくほうかつ」の二五年春号 Vol.218

「春の水路」作者 大宮学区 上林さん

- ・『春の水路』 大宮学区 上林さん …… 表紙
- ・紫竹圏域災害メディカルラリーを実施しました! ……1
- ・圏域の医院紹介
 - しみず耳鼻咽喉科クリニック 院長 清水智実医師 ……2
- ・ご長寿さん 松崎静子さん ……2
- ・ここにこの人あり
 - 「まわりを笑顔に」
 - 大宮すこやかクラブ連合会会長 小石悦子さん ……3
 - 「地域の高齢者の架け橋として…」
 - 待鳳学区 老人福祉員 松永美織さん
 - 「おいへの『かまえ』」
 - 紫竹社会福祉協議会 池上祐司さん ……4
- ・待鳳学区わくわく企画!! ……5
- ・令和6年度第1回紫竹圏域ケアマネ交流会
- ・介護予防推進センター 唾液のはたらき ……6
- ・スタッフ紹介 …… 裏表紙

高齢サポート・紫竹 京都市紫竹地域包括支援センター

紫竹圏域災害メディカルラリー (災害時医療介護連携訓練)を実施しました！

京都市紫竹地域包括支援センター センター長 小林舞見

紫竹圏域ではこの2年間、地域課題として「防災」をテーマに取り組んできました。

令和7年1月22日朝方、花折断層を震源とする京都府南部に震度6強の大震災が発災したと想定し、医療と介護を必要とする被災者の安否確認・必要な救護活動・傷病者の応急処置と搬送を圏域で連携して実施する訓練を行いました。テーマは「介護と医療の連携で守れる命がそこにある！大災害発災～72時間 医療と介護を必要とする人の安否確認と救護活動訓練」とし、多職種から構成される紫竹圏域防災プロジェクトメンバーが中心となり、京都北医師会、北区上京区在宅医療介護連携支援センター、北消防署、北区役所地域力推進室等のご協力を頂きながら実施しました。

当日は紫竹圏域の開業医の先生方、医療介護の多職種の方々、行政や関連機関の皆様93名の訓練参加者および、北区の自主防災会、消防団、多機関の34名の見学者も訓練を共有頂きました。北消防署と大宮交通公園を地域に見立て、意識障害、在宅酸素療法中、発熱、透析、糖尿病、パーキンソン病、認知症で混乱の患者、7ケースの被災者を設置しました。発災後72時間は、消防署は消火優先で救急車は来られない、

Dマットも自衛隊もすぐには支援に来られない、地場で連携して傷病者を救うことが私たちには求められている・・・という使命感を持って、真剣に参加者の皆様は訓練の中で役割を果たそうと取り組みました。

災害時救護のプロフェッショナルである京都府立医科大学 救急医療学教室 山畑先生、宮本先生、鴨島看護師、北消防署 木全副署長、北区役所防災担当 内藤係長に貴重な訓練の評価をいただきました。評価や励まし、課題の提案を頂く中で、災害時の混乱を最小限にするためにも、自らの安全確認の必要性など、災害対応の原則「CSCATTT」は大規模災害時のマネジメントの基本として非常に重要で、しっかりと学んでいく必要性を感じました。また、お薬手帳や内服、家具の固定や備蓄等災害への備えも重要であることを再確認しました。

今回の訓練を迎えるにあたり、ご協力いただいた皆様、誰一人欠けても実現しなかった訓練だと思います。日頃の連携により、地域課題に向けての取り組みが形になっていくことも実感しました。今後は医療介護専門職、多機関、各種団体等地域の方々と実践につながる連携を目指し、地域の皆様と繋がって防災力の向上に取り組んでいきたいと思います。



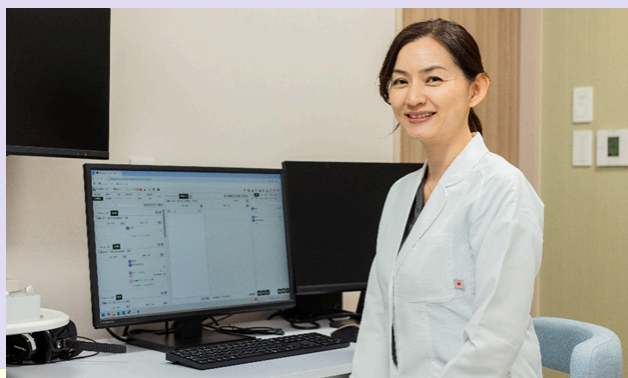
「耳鼻いんこう科でみる病気って？」

しみず耳鼻咽喉科クリニック 清水智実 医師

はじめまして、2024年12月に御園橋商店街の一角に開業しました「しみず耳鼻咽喉科クリニック」の清水智実(しみずともみ)と申します。耳鼻いんこう科では、難聴や中耳炎などの“耳”の病気、ちくのうや花粉症などの“鼻”の病気、風邪や扁桃炎、声帯などの“のど”の病気にくわえて、首のしこりや顔面神経麻痺、睡眠時無呼吸症候群など、幅広い病気をみます。

特に難聴は、認知症との関連も指摘されており昨今の重要な課題となっています。適切な補聴器を選択することで対処が可能ですので、“快適元気に長生き”を目指して早めの受診をお勧めしています。アレルギー性鼻炎についても、昨今2人に1人にアレルギー性鼻炎症状があり、放置すると日々の生活の質の低下につながります。花粉も飛び始める季節ですが、早めの治療開始が症状を少しでも軽く抑える鍵となります。

赤ちゃんから大人、ご高齢のかた皆様に通っていただきやすい耳鼻科を目指して頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。



ご長寿さん 松崎静子さん 95歳

デイケアで週2回運動を続けておられる松崎さん。自室は2階で、1日に何往復も階段の上り下りをされています。お天気が良い時は歩行器でご近所を一周回られます。ご家族からプレゼントされたゲームソフト「スイッチ」で脳トレもバッチリ。ゲームでの脳年齢は最高36歳だそうです。

息子さん夫婦と同居されており、ご家族関係も良好です。子供が3人、孫が9人、ひ孫が20人。全員のお名前を覚えておられます。「家族がよくやってくれる。作ってくれる食事全部美味しくて、ありがたい。」とおっしゃっています。感謝の気持ちと前向きな姿勢がお元気の秘訣ではないでしょうか。いつまでもご家族さんの愛情を受けて、お元気で過ごしていただけたらと思っています。

紹介者：紫竹地域包括支援センター 中村直美



『まわりを笑顔に』

大宮すこやかクラブ連合会会長

北区すこやかクラブ連合会奉仕活動委員長

小石悦子さん

八年前、前会長よりの誘いで、すこやかクラブに入会したのですが、すこやか＝老人会のイメージが強くありました。入会后、様々な活動を目の当たりにし、参加している会員のパワフルなことに驚くばかり。私自身も楽しく参加する様になりました。

今年度より会長として活動する上で難しい事も多くありますが、周りの方々に助けられて頑張っています。

すこやかクラブは全国組織で「健康」「友愛」「奉仕」の活動に取り組んでいます。市、北老連でも、ウォーキング、スポーツ、様々な講習会等に参加、健康で過ごすこと、友愛活動として年一回、品物と声掛け訪問をひとり暮らしや高齢の会員へ行っています。今年度は北区で九十歳以上（最高齢は103歳）の340名余りの会員を訪問し、喜んでいただきました。

また、地域との繋がり、道路、公園、公共施設の清掃、美化、子どもの見守り等の奉仕活動も行っています。

その他、北老連では厳しい環境にいる世界や日本の子ども達のために「100円募金」を始め、永く続く事業にしていこうとしています。

大宮すこやかクラブ連合会では、すこやかコーラス月2回、グランドゴルフ週1回、みんなのつどい月1回の事業を継続しています。すこやかコーラスは現在部員が50名余り、童謡・唱歌・懐メロ等を歌い、おしゃべりにと楽しんでいます。みんなのつどいでは毎月色々なことを計画、防災頭巾作り、ぬり絵、脳トレ、折紙、ゲーム等をしてきました。今後も多くの会員が参加できるような企画を

し、皆の笑顔があふれる楽しいすこやかクラブを目指して活動していきます。

又、大宮社協では高齢者部会でカフェをはじめ、色々な高齢者の居場所作りをしてくださっています。私も会員の皆と共に参加し楽しんでいます。

この様に社協の各団体の協力のもと、すこやかクラブの発展もあると思っています。今後もより良いすこやかクラブにと、微力ですが頑張って参りたいと思います。

『地域の高齢者の架け橋として…』

待鳳学区 老人福祉員

松永美織さん

数年前になりますが、私は「そろそろ地域の活動に何らかの形で参加・協力しても良いのでは？」という思いを抱いていたものの、自ら行動を起こすような事が何もできない日々を過ごしていました。ならば、もしも何かのお話が舞い込む事があれば、迷わずお引受けしよう決めていたところに「老人福祉員」のお話を頂いたので、思い切ってお受けする事にしました。とは言え、初めて知る「老人福祉員」がどういうものかよくわかりません。ひとり暮らしの方の訪問と言っても、思った以上に人数も多く、初対面となる事がほとんどと言っていいくらいだった私には、とてもハードルが高く、緊張と不安でいっぱいになりました。そんな中、亡き義父を知っているという方に何人かお会いして、懐かしい思い出話でリラックスさせて頂いた事もありました。少しずつではありますが、私の名前を覚えてくれていたり、お喋りが弾むときがあったり、有難いと思える事が増えてきました。皆さんとても明るく前向きで、デイサービスを利用したり、体操にいたりされている方も多くいました。また趣味をお持ちで熱心に取り組んだり、

地域の人世話

日々の生活が(自分自身が)少しでも快適に暮らせるよう工夫されたりとお会いする度に感心させられました。もちろん、思うように身体が動いてくれないと弱音を吐かれる時もあるのですが、「ちょっとお喋りしてスッキリしたわ」と仰って頂き嬉しくなった事もあります。

「老人福祉員」となって3年、まだまだ慣れなくて、深呼吸してからチャイムを押す、声をかけるの繰り返しです。それでもこの地域で誰かがつないでくれる、そして誰かにつなげていく、そんな思いを抱きながら感謝してこれからも活動が続けたいと思います。

『おいへの「かまえ」』

紫竹社会福祉協議会
池上祐司さん

昨年を振り返ると、パリオリンピックもありスポーツの1年だったように思います。毎日毎日、テレビで日本人選手の活躍を見て拍手を送っていました。オリンピックもさるものながら、大谷翔平選手の大活躍には、日本人として誇らしく思えました。TVのワイドショーなんかで報道される「大リーグ初」の言葉は心地よく感じられた方も多かったのではないのでしょうか。

私は、野球にしろ、他のスポーツにしろ、何事に対しても、『かまえ』が大切だと思っています。大谷選手がホームランを打つとき、気を抜いているのでしょうか？ ぐっと踏ん張って、ピッチャーを見つめ、構えてバッターボックスに入っています。投手の時は、バッターやキャッチャーを見つめ構えてから投げて三振を取ります。他のスポーツでも同様に構えが大切だと思います。

これは、人生でも同じではないのでしょうか。じゃあ、おいへの『かまえ』って何でしょう。それは、人そ

れぞれ違うものでしょう。私は『人に上手にお世話してもらえるようになること』だと思っています。年齢を重ねると、自分でやりたいと思っていてもできないことがたくさん出てきます。その時は人にお世話になるしかありません。その時に、家族でもない、友達でもない方からの支援をいかに受けるか、遠慮せずにお願ひできるかがおいへの『かまえ』ではないかなと思っています。

じゃあ、その『かまえ』どうしたらできるの？

今は地域包括支援センターをはじめいろいろな行政の窓口があります。お電話されれば、飛んできてくださいと思います。

また、紫竹福祉協議会では、『カフェふらっと紫竹』を始めとして、いろいろな取り組みをしております。いろいろなイベントに参加していただき、顔見知りになってください。もちろん地域包括支援センターとも連携をとっております。

回覧板が回ってきたらスルーじゃなくて、『一度参加してみようかな』が『かまえ』の第一歩になると思います。

といっても、なかなか参加しにくいですよね。勇気を振り絞ってご参加いただき、「初めてなんですけど」「一人なんですけど」とスタッフにお声がけください。『かまえ』の第二歩になります。第三歩目は、1回で終わらないです。「あんまりおもしろくなかったし、もうやめとこ」じゃなくてスタッフから今日も来ていただいて「ありがとう」といわれるまでご参加ください。これで『かまえ』の半分の完成です。

こんなことを思いながら、私は活動をしています。



待鳳学区わくわく企画！！ 「いくつになっても、誰でも安心して暮らせる待鳳学区」 を開催しました！

京都市紫竹地域包括支援センター 浪江恵



地域の方から「高齢になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けていくために、元気な今の内に地域にある介護保険のサービスや施設、介護予防に役立つ情報を知っておきたい。」というご要望を頂きました。そこで5月23日、地域密着型総合ケアセンターきたおおじの会議室にて、元気高齢者の代表でもある待鳳学区の女性会の皆さま、民生児童委員並びに老人福祉員の皆さまに向けて、わくわく企画を開催しました。「どこにあるの？高齢者を支える事業所紹介」では、近くにある事業所の紹介を、そして高齢者の総合相談窓口である地域包括支援センターの紹介をしました。その後は、配食弁当の試食をしながら談話しました。

参加者の皆さまからは「老後が不安だったけど安心しました。」「不安な事は包括センターに相談していきます。」などと言った感想を頂きました。今後も安心して住み続けられる待鳳学区を目指して、地域の皆さまのお役に立ちたいと思います！

令和6年度 第1回 紫竹圏域ケアマネジャー交流会

葵会総合ケアステーション 木村万由子さん

紫竹圏域のケアマネジャーによる研修会「ケアマネジャーのカスタマーハラスメント対応を学ぼう」が9月19日(木)に行われ、36名が参加しました。

弁護士の藤井豊先生より講義を受け、ハラスメントが発生した場合の対応の方法について深めました。また、3つのハラスメント事例を通して、グループに分かれ、対応方法等について意見交換し、講師の先生への質疑応答など、活発に交流することができました。

参加者からは、「事業所の垣根を越えて対面で交流できたことがよかった」「長年ケアマネをしていると感覚が麻痺しているかもしれない。ハラスメントは事業所として対応することを再確認できた」「悩んでいることが共有出来てよかった」など、今回だけでなく今後もハラスメント研修は定期的に関心してほしいといった感想が多くありました。

ハラスメントは、利用者様やそのご家族が置かれている環境、生きて来られた歴史等、様々な要素が絡み合っています。ケアマネジャーだけでケースを抱え込むのではなく、様々な専門職で正確に情報を共有し、個別のケースに沿った対応を行っていくことが重要であると学びました。



唾液のはたらき

『待ちかねた春』というには、もう少し先。

しかし、花粉症の症状が現れている人はいるのではないのでしょうか。症状緩和にはマスク着用が必須となりますが、その時『口呼吸』になっていませんか？『口の乾燥』が気になっている人はいませんか？

お口の乾燥は、加齢や喫煙等の生活習慣のほか、血圧を下げる薬や鼻炎の薬などの副作用でも起こります。お口が渇いた状態が続くと、虫歯や歯周病のリスクが上がり、口臭や舌表面の痛みによる食べづらさ・しゃべりづらさ、義歯の不安定さにもつながります。

唾液はとても素晴らしい働きをしてくれています。

【自浄】1日1L以上も分泌される唾液は、口の中の細菌や食べ物カスを洗い流す役割があります。

【抗菌】口の中が乾燥すると細菌が繁殖しやすくなるため、活動を抑える役割があります。

【消化作用・食塊を形成】唾液中には消化酵素が含まれています。モグモグと咀嚼することで食べ物が混ざり、消化を助け、ゴックン(嚥下)しやすいように食べ物を塊にする役割があります。

それ以外にもお口を潤す役割だけではなく、たくさんあります。

季節の変わり目には体調も崩しやすくなりますので食べる・動く・休むという生活リズムで免疫力を下げないことと合わせ、唾液腺マッサージをすることなど自身で出来ることを取り組みましょう。

図に、唾液腺マッサージの方法を示します。食事前や洗顔の時など日常に取り入れてみましょう。



<お問合せ>

京都市北区地域介護予防推進センター 494-0323まで



これからも宜しくお願いいたします

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頂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が制度化されて20年が経過しました。京都市から委託を受けている高齢者に関する公的総合相談窓口です。まだまだ未熟な面が多々ございますが「紫竹包括に相談してよかった・・・」と思っていただけるように、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