

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 2010年11月1日

内 容

- ・センター長交替 就任のごあいさつ1
- ・気をつけよう!! 甘いことばの悪質商法1
- ・孤独死をなくせ2
- ・この地域のサービス事業所の取り組み報告3
- ・あなたの身近なデイサービス・ディケア特集4・5
- ・ここにこの人あり 地域の世話役さん登場6
- ・障害者地域生活支援センターでは7
- ・大宮地域「防災と福祉のまちづくり」の取り組み8

センター長交替のお知らせ

就任のごあいさつ

センター長・(保健師)

こばた ともこ
小畠 智子

歴史に残る酷暑の夏も、時間と共に過ぎ去り、ほのかな、きんもくせいの匂いに、ようやく秋の訪れを感じられる季節となりました。

この度、11月から紫竹地域包括支援センターのセンター長の任命を受けました小畠と申します。

2008年6月から2009年2月まで短期間であります、包括支援センターで勤務していた事もありますので、以前にお



会いしていた方との出会いや、これから新たにお会いできる方との出会いを楽しみにしています。

日本の経済発展と共に、今後益々高齢人口が増えることが問題視されています。地域の中でどう高齢者を支えていくかは、今後の家族の課題であり、地域の課題でもあります。

地域の様々ななかたがたと手を携え、私たち地域包括支援センター職員も「今後の高齢者介護のあるべき姿」を皆様方とご一緒に模索できたらと思っています。

まずは、どんな些細な事も相談をお受けできる「お年寄りよろず相談所」の役割が担えるよう、職員と共に励んで行きたいと思っています。

近くにお立ち寄りの折は、お気軽にお立ち寄り下さい。どうぞ宜しくお願ひ致します。

気をつけよう!! 甘いことばの悪質商法

最近、私たちの周りでも、悪質商法や詐欺等の被害に遭ったり、不審な電話がかかってきたという高齢者世帯や独居の方の声を頻繁に聞くようになりました。

そこで、消費生活の相談窓口である市民生活センターに最近の被害について尋ねてみました。



—被害にあったかなと思ったら— Q&A

Q. どんな相談・通報がありますか？

A. 市の職員と偽って水道や屋根の工事をしたり、「すぐに修理しないと危険」と脅して不要なりリフォームをする等訪問での被害から、はがきでの架空請求、大きな会場に連れて行って不要な物を購入させられた等、様々なケースがあります。

Q. 最近目立ってきたものは？

A. 「未公開株」のトラブルが最近増えています。過去に購入した事のある方を狙う例も多くなっています。

Q. もし、契約してしまった後に悪質商法であることに気付いたり、家族が発見した時はどうすればよいですか？

A. すぐに市民生活センターに連絡していただくか、8日以内であればクーリングオフ制度を使って契約を解除して下さい。ただし、3000円以上の契約に限ります。

Q. クーリングオフができる期間が過ぎてしまった場合でも、相談にのってもらえますか？

A. 契約が解除できる期間は過ぎていますが、解決できた例もありますので、まずご相談下さい。

Q. 家族がクーリングオフをされたケースも耳にします。解決した場合も連絡した方がよいでしょうか。

A. 市民生活センターでは、被害の件数や事例をまとめています。別の方が被害に遭われた際の助言にも役立ちますので、解決した場合でも是非連絡が頂ければ幸いです。

Q. 地域包括支援センターは、地域の総合相談窓口という役割も担っていますが、どのようなことを期待されますか？また、どのような協力ができますか？

A. 現在「くらしのみはりたい」といって地域で消費者被害の拡大防止に協力してくれるボランティアを募集していますので、広めていただきたいです。判断能力が低下されている方への各種制度の紹介や、被害の早期発見・当センターへの連絡等、被害を市民生活センターに相談してもらえるような呼びかけ、地域住民の皆さんのが見守りを期待しています。

孤独死をなくせ

陶山医院(内科) 陶山 芳一

最近、お爺さん、親、子供の三世代世帯が減り、学生や中高年も含む単独世帯・独居の割合が多くなっています。このためか近所付き合いのない一人暮らしの方が亡くなつた場合、何日もしてから発見されることがちょくちょく見られます。これらをいつしか「孤独死」と呼ぶようになりました。

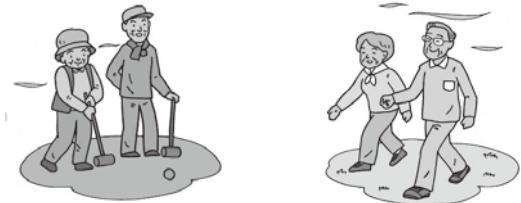
東京都では1年間に5千人も独居者が死後発見され、遺品を整理する専門業者が出来ているほどです。また千葉県のある団地で亡くなつて何カ月もして発見された事例が続いたため、地元住民が立ち上がり一人暮らしの方を巡回訪問し、せめて三日以内に発見する事目標としているそうです。東京都の場合は60代の男性が多いとされています。

京都市北区ではここ4年間で約100名の孤独死がありました、住民1万人当たりの数を東京都と比べると約半分の頻度です。年齢は40～60歳代は37%で、70歳以上

の高齢者が60%と多数を占めます。発見されるまでの時間は24時間以内が28%、1日以上3日以内が37%、1週間以上たつてからの発見が24%で6割は三日以内に発見されています。発見する人は訪ねてきた親族、友人、大家さん、介護関係者などで、介護事業が始まってから長期間経過後の発見は減少しているそうです。

新聞を取らない人が増え、集金や支払いが自動振り込みとなり、町内の小売店が店じまいし、親兄弟、隣人どうしの付き合いは希薄になりました。要するに人と人の接する機会が減ったことが発見を遅らせる原因と思われます。苦痛なく静かに亡くなることは本人にとっては理想的ですが、放置されることは人道上、環境衛生上も問題があります。お隣同士、親戚同士お互いの助け合い精神が解決の糸口だと思います。

敬老の日等に、身の回りの年長者に物を贈るだけでなく、敬う心で気配りをしたいものです。



『さつまいもは若返りの食べ物？！』

京都市北区地域介護予防推進センター 管理栄養士 湯浅 真希子

秋といえば「芸術の秋」、「運動の秋」、…と様々ありますが、やはり秋といえば「食欲の秋」ではないでしょうか。今回は、秋の味覚のひとつで、私の出身地の徳島県の名産品でもある『さつまいも』を紹介します。

さつまいもは、でんぶんや食物繊維、ビタミンCなど多くの栄養素を含んでいる食品です。特にさつまいもでは1本でレモン約2個分も含まれています。さらに、野菜や果物とは違い、でんぶんに守られているため熱に強いという特性があり、加熱しても壊れにくくなっています。

ビタミンCには、

- ①鉄の吸収を助ける貧血の予防
- ②コラーゲンという肌や骨の成分の合成を助ける骨粗鬆症の予防
- ③コレステロールの酸化を防ぐ動脈硬化の予防

④メラニン色素の沈着を防ぐしみの予防

などの働きがあり、『若返りのビタミン』とも言われています。また、食物繊維が腸を刺激し、さつまいもを切ると出る白い汁が便を柔らかくして、便通をよくする働きもあります。

ただし、さつまいもは、むせやすいため、ゆっくり食べる、飲み物と一緒に食べるなどして、気をつけてください。

これからの季節、さつまいもの他にも、さんまやキノコ、梨、栗など秋の食材を取り入れて、毎食、主食(ごはんや麺類など)・主菜(肉や魚などを中心としたおかず)・副菜(野菜やキノコを中心としたおかず)が揃うようなバランスのよい食事をし、おいしく健康に秋を楽しみましょう。



この地域のサービス事業所の取り組み報告

上半期(4月～9月)のとりくみ

「訪問看護」

4月9日(金)

於:「デイサービスセンターツルさん・かめさん」

参加:58名、20事業所

企画では3学区にある3つの訪問看護事業所が報告。「訪問看護」とは何かという「紙芝居」。そして(筋委縮性側索硬化症)患者の支援ケース。小児への訪問看護事例・認知症やターミナル事例が報告されました。

現在吸引は基本的には医師・看護師や家族しか認められていませんが、ヘルパー・薬剤師の関わりなど活発な論議がされました。医療の橋渡しとして訪問看護の役割と連携の必要性が確認できた企画でした。



ること」などをテーマに活発な交流がされました。

感想としても「ヘルパーが在宅活動の要」「一番重要な位置であるが一番つらい場所」「それぞれの立場から意見を聞けた」「ヘルパーの仕事がよくわかった」など短い時間でしたがとても有意義な交流の機会となりました。

今後も医療や認知症・ケアマネなど相互理解とより内容の深い連携を進めていきたいという思いを共有し、確認できる企画となりました。

「通所介護」

5月28日(金)

於:「こぶしの里サテライト今宮」

参加:61名、20事業所

企画では3学区にある6つの通所介護事業所より「通所介護」とは何かとあわせて、「医療」「訪問看護」「配食サービス」「認知症」「徘徊」など連携をテーマに報告されました。

同じ「通所介護」でも重度の介護者を受け入れたり、農作業を取り入れている取り組み。デイの利用者が有料ながら付属施設でお泊りができるなど色々な工夫や努力を感じることができました。現場の職員の方々も多く参加し事業所間の交流の場ともなりました。ケアマネとデイサービスの事業所が徘徊や独居の生活支援を独自に協力して取り組んでいる事例も報告され、相互の連携と協力の必要性を実感することのできた企画でした。

「施設」

9月24日(金)

於:介護老人福祉施設「舟山庵」会議室

参加:55名、19事業所

施設企画ではグループホーム(2か所)、小規模多機能型居宅介護支援事業所も含めて7つある施設のうち「介護老人福祉施設」「介護療養型老人保健施設」「サテライト施設」「ショートステイ施設」が代表して施設の概要と受け入れ状況などが報告されました。

この生活圏域に療養型や透析患者の受け入れ施設など他の圏域には見ることができない色々な特徴を持つ施設が多くあることを確認しました。参加者からは「ユニットの長所・短所がわかった」「施設により色々な医療対応があることがわかった」「地域に根付くために色々工夫がされていることが理解できた」などとあわせて「もっと施設の抱える悩み」などを聞けたり交流したいとの声がありました。

「訪問介護」

7月23日(金)

於:「葵会総合ケアステーションデイサービス」

参加:71名、18事業所

今回の企画では現場のヘルパーとして活躍している方々が参加されました。企画では6つの訪問介護の事業所の紹介。そして「ヘルパーの現状」「ヘルパーのやりがい」「ヘルパーと他職種の連携」という3つのテーマから報告がされました。その後グループ討議として「ヘルパーに期待すること」「他職種に期待すること」「連携でき

