

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 2015年8月吉日

内容

- ・特集 認知症サポーター養成講座1・2
- ・ここにこの人あり 地域の世話役さん登場3・4
- ・認知症予防いつやるの今でしょ 陶山医院4
- ・サービス事業所の取り組み 徘徊について5
- ・居宅支援事業所の取り組み 改訂介護報酬を学ぶ6
- ・長寿さん特集6
- ・歯のこと・食事のこと 日常生活自立支援事業7
- ・職員紹介「笑える失敗」8

特集 認知症サポーター養成講座

幼稚園児を対象とした 「認知症サポーター養成講座」を開催



平成27年6月9日、幼稚園児を対象とした「認知症サポーター養成講座」を開催しました。

今回は紙芝居と寸劇にて、認知症の症状の1つの「物忘れ」について講演しました。会場となった乾隆幼稚園の園児の他、幼稚園教諭また園児の保護者と多数の方々に参加頂きました。

最初に紫竹包括支援センターの職員が、「認知症になるとどういった事が起こるのか」について、園児にとっても身近な忘れ物や迷子から話を広げていきました。そして、紙芝居と寸劇で、具体的な例として「道に迷う」「家に帰れない」をテーマに発表。発表についてただ見てもらうだけでなく、質問方式にすることで積極的に参加をしてもらえよう工夫をしました。

園児の皆さんは、私達の話に真剣に耳を傾けながら、問題が見えてくると、こちらが問題を投げかけるよりも早く口々に意見を述べてくれました。

私達は返答として、困っている人を見つけたら「声をかける」こと、「大人に助けを呼ぶ」ことが拳がることを期待していました。しかし、実際は私達の予想をはるかに超え、「お巡りさんと呼ぶ」や「ここは乾隆幼稚園だよ」など、より具体的な返答を聞くことが出来ました。そしてその答えが、いずれにおいても他者への気遣いが伺われ、幼少期から「人助け」の基盤が育まれているのだと感じました。

寸劇終了後、包括職員から再度「認知症」についておさらいをして、最後のまとめとして園長先生から今回の講座についての感想を頂きました。その中で、「困っている人に声をかけると言えたみんなは、えらい子です！」と言っておられたのが印象的でした。

「認知症」について大人でも全てを理解することが難しい内容を、園児の皆さんがどこまで受け止めることが出来たのかは分かりませんが、この講座をきっかけに「どうしましたか?」と、積極的に声を上げられる人になってもらえればと思います。

おおみや葵の郷 小島稚子(言語聴覚士)

認知症の方を地域でどのように支えていけばよいのか

第一回大宮学区地域ケア会議

平成27年7月4日、西賀茂会館において、平成27年度第1回大宮学区地域ケア会議が開催されました。今回は認知症の方を地域でどのように支えていけばよいのか映像を通してみんなで考える、認知症サポーター養成講座という形で地域ケア会議を行いました。当日は地域の民生委員、社協、町内会長、学区の介護保険事業所など、多くの方にご参加いただきました。

はじめに「75歳のハマ子さん」をモデルに認知症をテーマにしたDVDを鑑賞をしました。認知症を患うハマ子さんがどのような過程で、お困りごとが増えていったのか、70歳の頃と75歳の現在を比較して、それぞれの



年齢での状況を場面として切り取って、わかりやすく学ぶことができました。地域の方から「近所で倒れていた方を発見し、警察に通報し一緒に自宅まで送り届けたことがあるが、地域の中でその方が手助けが必要な状況であると周知できる仕組みが必要である」などご意見がありました。

次に、渡辺医院の渡辺康介医師による、認知症をテーマにした講演会が開催されました。「近年、認知症介護に悩み、介護疲れによる精神的・肉体的疲労から無理心中など、殺人事件に至るケースも増えており、非常に痛ましく、地域の中で孤独死も増えている。医師や介護事業所など専門家だけでなく、地域の方が正しく認知症について理解をして、認知症の方の世界に飛び込み、一緒になって問題を解決することが必要である。」との話でした。最後に、大宮民生児童委員協議会会長の小川さんより「認知症だと外見では分かりにくく、今回の講演でその方を支えるには、家族を含めて見守りしなければいけないと気づきました」と結ばれました。

今回の地域ケア会議を通して、地域の多くの方が認知症に関心があり、気にかけて生活されていることを改めて知り、私としましても地域の一員として皆さんと一緒に、高齢者の方が住み慣れた地域で長く生活できる環境づくりに取り組んでいきたいと思いました。

ガーデンハウス西賀茂(管理者) 谷口孝典

きたおおじ「いきいき教室」スペシャルイベント

平成27年6月28日(日) 地域密着型総合ケアセンターきたおおじ(以下、きたおおじ)にて第3回介護予防いきいき教室(スペシャル版)が開催されました。

「いきいき教室」とは、地域住民の皆様、介護に携わることが家族様を対象に、きたおおじの地域サロンにて毎月1回開催している介護予防教室のことです。北区介護予防推進センター(以下、推進センター)と連携して簡単な体操教室、料理教室などを毎月開催し、高齢期の暮らしのヒントや情報の提供、活動の場を提供させていただくことを目的に開催しています。

今年度は上記の目的はもちろん、高齢者の暮らしを支える地域の居場所と「つながり」作りの機能も兼ねることができたら、という目的で、前年度に引き続き、推進センターや紫竹地域包括支援センターの皆様と共に活動していく事になりました。普段、いきいき教室に通ってくださる方たちは、概ね決まった参加者15名ほどで行っています。

今回、6月28日(日)の会はスペシャル版イベントとして地域の住民の方や、きたおおじのご利用者、ご家族にも広くご案内させていただきました。また、紫竹地域包括支援センターにもご協力頂き、「認知症サポーター養成講座」としての位置づけでの開催にもなり、とてもにぎやかな楽しい集まりとなりました。

プログラムは寸劇と話、頭と身体の体操、デザートで茶話会、という3部構成でした。

まず、劇は20分ほどで、認知症を抱えて暮らす女性の10年前と今、その本人を囲む家族との一場面を切り取り、認知症を抱える当事者や家族、それぞれの想いを考えることのできる構成です。

当たり前でできていた料理がうまくできなくなるというおばちゃん役を演じた推進センター藤林副センター長は、寸劇だけれど、認知症の役を面白おかしく見せるだけではないけないと、認知症を抱えて暮らす不自由さと憤り、悲しさや寂しさを表現する迫真の演技でした。また、「自分の事として落とし込んで何度も考えた」と振り返る、お孫さん役の神谷さんの全身を使った一生懸命な演技に参加者が思わず涙する場面もありました。

そして体操では、健康運動指導士の山本さんがユーモアあふれる体操をして下さり、会場に笑顔があふれ、最後には参加者全員で中島みゆきの「糸」の曲に合わせて歌いながらの体操を行っていただきました。「つながり」「出会



い」に感謝できるような歌詞の内容が、その前のプログラムの劇ともマッチしており、会場が一体となったように感じました。

今回、参加者の感想では「寸劇には泣けてきました。いずれ来るかと思うとその時娘はどのように対応するのか」「だんだん年をとりこれから先が色々と不安です」といった将来への不安の声はありましたが、「お話を聞かせていただきましてありがとうございました。リラックスしまして帰れます」「体もあたたかくなり心も晴々」といった安心感のようなものを感じてくださった方、「認知症の方が近くにいれば優しく見守ってあげたい」と感想を書いてくださった方もあり、今回のいきいき教室が、地域での「つながり」作りに通じる役割、目的に少しずつでも近づけたのではないかと思います。そのような会でした。

私自身、うまく言葉には表せられないのですが、とても「あったかい」なにかをもらったような(開催者側なのですが)、そんな気分になりました。ありがとうございました。これからも地域の皆様とともにたくさんの活動ができればと思っています。よろしくお願いたします。

地域密着型総合ケアセンターきたおおじ 片山 大海



各認知症サポーター養成講座参加者の感想を一部ご紹介します。

<乾隆幼稚園にて>

- ・子供たちも自分達にできることがあることを知って、助けたいと思う姿を見て、成長を感じました。一般の方にも認知症の方の困り事や対応の仕方を広く伝えることで、互いに支え合っていける世の中になっていくと嬉しいです。
- ・子供が認知症というものを理解するためには、そばにいる私たち大人の態度や言葉がけ、姿勢が大切だと自分自身を振り返る機会になりました。

<大宮学区地域ケア会議にて>

- ・義母が認知症です。本当に人事ではありません。何がサポートできるのか、考えてみたいと思います。
- ・いずれ我が身にも起こりうるだろう事例が分りやすく良かったと思います。その方に寄り添う気持ちが大切だと改めて思い知らされました。

<すこやか教室認知症サポーター養成講座>

- 一劇中で、料理のコツ「さしすせそ」になぞらえ、介護のコツ「あいうえお=愛をうんとたくさん、笑顔で大盛り」というフレーズをご紹介しました
- ・「愛をうんとたくさん、笑顔で大盛り!」いいことだと思います。笑顔には笑顔が返ってくるのですね。

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。

安心して住み続ける町づくり

待鳳学区 老人福祉員 惣司 好子さん

聞き手 園家 佳都子

平成22年から6年目を迎える老人福祉員の惣司さんに日頃の活動についていろいろ伺いました。老人福祉員さんの代表を4年間やってこられました。一人暮らし緊急キット配り・8月小学校の学生さんと花鉢配り・12月布団の丸洗いの行事等を毎年実施されています。この時はこうすればよいと段々解ってきたとの事です。そして毎年いろいろな工夫をされています。

待鳳学区では、2年目を迎える京都女子大学の学生さんと現在一人暮らしのお宅を訪問されています。京女の学生さんは七条商店街の買物同行の支援活動をされています。



待鳳学区では地域担当の違う老人福祉員さんと学生さんが回ることでの他の地域の状況もわかりやすく、若い学生さんと一緒に訪問すると、初めて訪問しても会話が弾み構えず一杯喋ってくれるそうです。又訪問時は、銀行にあった‘オレオレ詐欺のパンフレット’8月訪問時は、‘熱中症グッズ’を持参しその時期にあったものをご案内されています。

1年目と違いアンケートを事前にまとめてから行く、強制ではなくいける老人福祉員さんに行ってもらう。老人福祉員さんの会議では、いろいろ体験談を交流し合いながら、訪問するためにいろいろな事を工夫されています。「和氣藹々」をモットーに老人福祉員さん達の状況を見ながら声掛けをして活動をされているそうです。

一人ひとりの支援については、担当地域の独居高齢者が困って相談に来られると夕方等に頻回に訪問して話を傾聴し、その方が何に対して困っているのか?を把握して、その方の性格等も踏まえて対応しているとの事です。各福祉関係機関と連携を深めることで、一人暮らしの方が安心して待鳳学区で生活できています。私たち包括職員も、支援の仕方を学ばせていただいています。‘近所づきあい!’を大切にされているからこそ、気軽に‘まあ聞いて・・・’と言われる関係づくりができています。



老人福祉員を何年間かしていると、待鳳学区の特徴が見えてきたそうです。銭湯が3件・バス停も近く千北・堀川通りにも出やすい位置にある、医療機関も多い・ドラッグストア・買物スーパーが軒並みあり便利・公園で遊んでいる子供たちを見ることもでき、一人暮らしでも、この待鳳学区で住んでいると、施設に入ろうと思わない地域だと実

感するそうです。このような立地環境と関係づくりを積極的に進めている老人福祉員さんの役割があるからこそ、安心して住み続ける町になっているのだと思いました。

みんなで立ち上げた 「カフェふらっと紫竹」が活況!!

紫竹学区社会福祉協議会会長 岡井 巻雄さん

聞き手 小林 舞見

今回は紫竹学区社会福祉協議会 岡井会長にお話を伺いました。

岡井会長は学区社協の活動に携わって10年以上、そして会長になられて3年目だそうです。去年9月からオープンした「カフェ ふらっと紫竹」が活況です。自然と人が集まり笑顔で おしゃべり。赤ちゃんや幼児さんを連れのお母さんたちもたくさんお見えです。毎回100人近く地域の方が立ち寄られる「カフェふらっと紫竹」の立ち上げの経緯などをインタビューさせていただきました。

—「カフェふらっと紫竹」を立ち上げる経緯は?—

紫竹学区は紫竹自治連合会が大元で、「日本一住みやすいまち 紫竹」という大目標があります。紫竹自治連合会は5つの委員会で構成されていてその一つが福祉委員会で、民生児童委員会、老人福祉員、学区社会福祉協議会、長寿クラブ連合会、女性会、児童館などの団体で構成されています。各々活動はしていましたが、学区の重点目標であった「居場所づくり」に福祉委員会で取り組もうということになりリーダーとして各団体に呼びかけを行いました。

—立ち上げにむけて工夫された点は?—

立ち上げに向けて去年3月から毎月1回、計6回の準備会議を重ねてきました。メンバーで目的や対象、どのような場作りをしていきたいか等意見交換を重ね一つ一つ確認していきました。誰かが先頭に立って決めて進めることは簡単。しかし、メンバーが協働で時間をかけてみんなで作り上げてきたことに意味があるんです。だから、オープンしてからも誰が責任者ということなく、各団体が主体的に協働してカフェを運営しています。また、地域の方が気軽に簡単な相談もできるよう相談コーナーも設けています。



カフェは年齢制限や対象を設けず、だれもが気軽に立ち寄れるようにしました。また、世代間交流も図れるよう児童館に協力をいただきました。日時も第3水曜日、10時から12時とわかり易く固定しました。

—カフェがとても活況ですが、今後の展望は?—

みなさん、喜んでくださって人が人を呼んでたくさんの方が集う居場所になっています。このようにカフェの立ち上げや運営を通じて学区内連携の充実が図られてきました。今後は学区内の課題解決に向けた住民相互の支え合いとして、発展させていきたいと考えています。その取り組みもじつじつと協働でみんなのものになるように進めていきたいと考えています。

認知症予防 いつやるの?今でしょ!

陶山医院 陶山 芳一



高齢化が進むにつれ認知症の発症が増加しています。以前多かった血管型認知症に替わってアルツハイマー型認知症が多くを占めています。

アルツハイマー型認知症では脳の委縮や記憶装置である海馬の萎縮が見られます。

当院に通院中の高齢患者さんの中からもアルツハイマー型認知症の方が年間数名見つかっています、この方々はどのような人だったのでしょうか。9割の人が高血圧、高脂血症、糖尿病のうちどれかをもっており、4割が心筋梗塞、狭心症、脳血管障害など動脈硬化症の既往がありました。また若くして認知症になる方は、高齢で発症する人に比べて、糖尿病の合併率が高い傾向があります。

外国の研究でも糖尿病は認知症になりやすく、日本の研究でも血糖が高い人が認知症のリスクが高いと判明しています。さらに糖利用機構の障害が脳血管障害だけでなく脳細胞萎縮をきたすのではないかとされています。

「中年太り」という言葉が昔からありますが、車社会になり、運動不足、飽食、高カロリー摂取がその原因でこれらが生活習慣病である高血圧、高脂血症、糖尿病を引き起こし、この生活習慣病から認知症が発症しているのです。仕事が忙しい働き盛りのあなた、認知症予防するのは高齢になってからでは遅いのです、いつ予防するの?、やるのは今でしょ!

というわけで認知症の予防法は生活習慣病を予防することです、昔から言われている「規則正しい生活、適度の運動、腹八分目・・・」、朝食をしっかり食べて、寝る前の食事は控えめに、野菜を多く取りましょう。車にはなるべく乗らずに歩いたり、バスや電車を使いましょう。

従来の健康法と全く同じことが認知症でも通用するわけですから、今からでも遅くはありません、明日から生活を改めて皆さんで認知症を予防しましょう。

と、心に決めた講座でした。

『あ!と思ったら、先ずは相談!』

『愛を、うんとたくさん、笑顔おおもり!』

山添 朋子



6月のカフェ開催の日にインタビューさせていただきました。「ありがとう、また来月来るね。」立ち寄られた地域の方が、笑顔でスタッフの方に声をかけて帰って行かれました。各団体の総意が大きな力となり、「カフェふらっと紫竹」が活況となっている背景が伺えました。いかに、みんなのものにしていくかという岡井会長のまちづくりの流儀と笑顔がキラッと光っていました。

まだ、「カフェふらっと紫竹」に行ったことがない方、ふらっと行ってみてください。

場所:紫竹児童館 日時:第3水曜日10時から12時

メニュー:トースト・ドリンク・ゆで卵・バナナがついて100円。



愛を、うんとたくさん、笑顔おおもり!

大宮学区

すこやかクラブ連合会副会長 山添 朋子さん

「大宮すこやかクラブ連合会」では7月13日(月)西賀茂会館において、表記の研修会を計画し、紫竹地域包括支援センター講師の寸劇とお話を聞かせていただきました。



寸劇熱演中

もの忘れによる失敗や家事や作業がうまくはかどらなかつたり、顔は覚えていても名前がすぐに出てこなかつたりすることなどがあります。これは、年齢が高くなれば誰もがしばしば経験することです。

しかし、こうした状況が何度もなんども繰り返されるうちに、本人自身が「ちょっとおかしい」と気づくのですが、「私は、認知症ではない」と否定してしまいますし、周りの人も認知症になった人のやり場のない悲しみや不安を理解することがむづかしく、お互いにイライラしたり怒ったりしてしまいがちです。

今回の講座では「認知症は頭の病気だから、かかりつけ医師に相談するとか、できない時には包括支援センターに相談してください」と教えていただきました。



寸劇熱演中

また多くの正しい情報を得て、認知症は10人に1人がかかるよくある病気だから、隠さないで助けてもらって笑っていることが大事です。家に閉じこもってテレビのお守りしていないで外に出て人と話すことが大事だとも教えていただきました。

認知症は、病気ではなく「医療」と「介護」と「周りの人」と「地域」で支えることが大事だということを学びました。

私も、「おかしい」と思ったら勇気を出して相談に行こう

サービス事業所の取り組み

平成26年度第3回生活圏域

サービス事業所交流会



第3回生活圏域事業所交流会を平成27年2月6日にデイサービスセンター虹にて開催されました。増加しつつある徘徊者の状況とその対応の実態を共有することで、徘徊する方が地域で暮らし続けるために何ができるかを考えるよい機会になりました。

夕方18:30からの開催にもかかわらず102名もの参加者があり、有意義な時間を過ごすことができました。

まず北警察署生活安全課生活安全係係長後藤教利様より、北区でどれくらいの行方不明者がいて、どれくらい保護しているかをお話していただきました。

昨年26年度に行方不明者は、北区内で83件の届け出が受理され、その中でも高齢者(65歳以上)は31名を占めていたそうです。その中で認知症の疑いがある方が23名もおられ、北区内で発見されたケースは23名中15名で、それ以外は北区以外の区域で発見されているそうです。



警察では届け出を受けたら、速やかに活動している警察官に詳細を無線で連絡するとともに、コンピューターに特徴などの情報を入力することで、広域の警察とも情報を共有しているそうです。また見つかったと連絡が入れば、家族が迎えに来てくれるまで書察で保護してくれているとのことでした。警察犬は行方不明になってから1時間以内でないと見つけるのが難しいので、実際警察犬で見つかった事例はないそうです。

北区以外の遠方で発見されることも多い事から、届け出は早ければ早いほどよいと思いました。

他にも振り込め詐欺の実態や自転車盗などの軽犯罪についてもお話していただき、防犯や特殊詐欺根絶に向けての取り組みに力を入れていることもお話していただきました。

次に御園橋商店街の池田様より、1回500円払えば自転車でお迎えに行き買い物に同行し家まで送り届けてくれるサービスや、買い物代行、電球の取り換えなどこまごま

とした援助をしていることなど商店街として活動している事を紹介していただきました。

また認知症家族の体験を家族の会の小枝指様よりお話ししていただきました。



アルツハイマー型認知症のお姑様を15年間在宅で介護されていた時の徘徊の経験をお話して

いただきました。買い物に行ったきり家に帰れなくなって警察に保護されたため迎えに行ったことや転んで連絡があり迎えに行ったこと、散歩に行ったきり帰れなくなってパトカーで家まで送っていただいたことなどの体験をお話していただきました。

徘徊を防ぐためご主人と一緒にひもで手を結んで寝たりしたこと、いまどこサービスを利用したこと、いろいろな対策をしながら苦勞された経験、友人や地域の消防団に助けってもらった経験を聞き、家族だけでは限界があり、施設やデイサービス、地元の消防団など地域で協力していく必要があると感じました。

認知症を知ると共に、身近に接することの重要性を改めて認識しました。

次に現在認知症の家族を介護されている森田さまより、独居のお母様の状況をお話していただきました。認知症がある以外お体はお元気で、最近でも徘徊された経験があり、鞆だと置いていかれるため、靴の中にGPSを装着して動向をチェックされていた経験をお話していただきました。その結果GPSが早いスピードで動いていたためバスに乗られた事が予測されたようですが、充電が追いつかず、正確な位置がGPSではつかめないことで困ったことを教えてくださいました。行動を不審に思った警備員さんの通報で警察から連絡が入り、見つかった事をお話ししていただきました。

担当ケアマネジャーさんの一色さんより森田様の例を挙げ、GPSは万能ではないにしても役に立つとお話ししていただきました。コストが高くつくので、手軽に利用できる環境を期待したいと思いました。

最後にきたおおじ 杉原様よりお出かけ安心事業の取り組みについてお話していただきました。

徘徊される方の兆候を専門職の方が未然に察知し、対策することができればとの目的でアンケート調査をされ、167名からの実態調査の回答を得、集計中とのことでした。

以上さまざまな体験や報告を聞かせていただいたことで、地域全員で今後の徘徊者に対する取り組みや心構えにつなげていければと思います。

みやこ薬局 北山店 渡邊 祥子

居宅支援事業所の取り組み

2015年6月企画 紫竹圏域居宅介護事業所学習会報告

テーマ

「改定介護報酬を学び、
日常業務に生かしていこう！」

2015年6月10日(水)に紫野協立診療所コミュニティホールにて、圏域の居宅事業所のケアマネジャーの学習交流会が開かれました。38名の参加でした。

介護老人保健施設おおみや葵の郷事務長の松田貴弘氏を迎えて、介護報酬の改定内容、とりわけ事前アンケートで理解しにくいとの意見が多くあったリハビリ部門の改定内容について学びました。その後、ケアマネ業務の中で出ている疑問や加算に関する整備上の課題などを、グループに分かれて話し合いました。



パワーポイントでの松田貴弘氏の講義

(グループ1)

デイサービスの個別機能訓練や居宅介護支援事業所の特定集中減算について話し合いました。

*特定集中減算の見直し:特定の事業所にサービスが「集中」すると、居宅介護支援事業所が減算となる制度のことで、今年の9月から90%から80%に見直されます。

(グループ2)

デイサービスで行われている口腔ケアや特定集中減算について話し合いました。ショートステイや入所の食事代や居住費の減額申請に預貯金の確認が必要となり、利用者さんが混乱されている実態がされました。

*補足給付の見直し:今年8月より単独世帯で預貯金が1000万以上あると、食費や居住費の減額が認められなくなりました。

(グループ3)

リハビリテーションの加算について理解ができたとの感想がされました。平成29年より要支援サービスからヘルパーやデイサービスが外される問題について話し合いました。



(グループ4)

特定集中減算については、同じ法人で90%越えがあり、対応に追われている実態が出されました。多くの事業所が集まって、疑問を出し合ったり話し合える機会が大切なことだと確認できました。

(グループ5)

地域ケア会議や特定集中減算についてどうすればよいの

か等不安や疑問がされました。ケアマネジャーも独居や認知症の加算がなくなり、全般的には介護報酬が下がったことや、デイケアや訪問リハは卒業制度となり、選択の幅が狭まったことなど話し合いました。

介護報酬改定を学び、現場で困っている事や疑問を出し合うことはとても大切な機会でした。8月から始まる利用料の2割負担や補足給付の見直し等、利用者に寄り添う支援を続けて行きましょう!

ご長寿さん特集 第2回

ほっこり庵入所中 Hさん(99歳)

Hさんは、10年ほど前に喉頭がんのため声帯を切除され声を出すことができません。今回のインタビューに際しては、長男さんご夫婦と次女さんが出迎えてくださいました。

Hさんは、1915年(大正4年)に生まれ、京都で育ちました。15歳の時に呉服屋へでっち奉公し、戦争を経験したのち公務員として勤めたのち、50代後半頃からは商売を始め仕事一筋で働いてこられました。除夜の鐘を仕事先で聞いたと話されるほど、仕事に忙しくされていた様です。そんなHさん、奥様が倒れて介護が必要になってからは、迷わず仕事を引退し奥様の看護に集中されました。奥様が入院、また施設に入所されてからも、毎日奥様に会いに行き、六時間ほど奥様のケアをされていたそうです。その姿はHさんが倒れるのではないかと、周りが心配するほどの熱心さでした。「私が同じ立場になっても、とても親父のようににはできません」と、長男さんが敬意の思いを話されました。Hさんは「仕事ばかりして、子供のことは何もしてこなかった。だから、お母さんのことはさせて欲しい」と、よくおっしゃっていた様です。でもご家族に何うと、そんなことはないのです。休みの日には一緒にでかけ、家の修繕などもきちんと行い、いつも優しいお父さんだったと話されます。万博に行ったことは、今もご家族のなかでの大切な思い出として残っています。



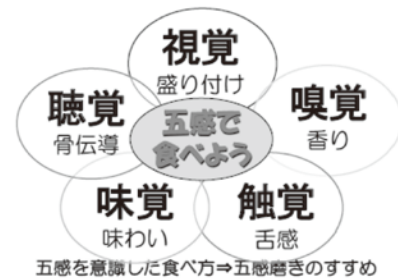
奥様を見送ってから少しずつ身体力が弱り、平成24年にほっこり庵に入所されました。

ご家族にこれまでを振り返って頂いた傍で、手をたたき少し落ち着かない様子のHさん。目にはたくさんの涙がこぼれていました。「お母さんのこと思い出したんやろうね・・・、大丈夫よ」と、ご家族がやさしくふれることで落ち着かれました。Hさんは、声として現すことが出来ないけれど、ご家族にたくさんの思いを伝えておられるように感じました。

今年の9月で100歳を迎えられます。職員さんの話では、Hさんはイベントのにぎやかな雰囲気が好きとのこと。誕生日のイベントは、Hさんにとってもご家族にとっても、大切な思い出のひとつとして刻まれることでしょう。

「今のままのお父さんで、100歳も110歳までも迎えて欲しい」と笑顔で話された家族の姿がとっても素敵でした

歯のこと… 食事のこと…



北区地域介護予防推進センターでは、足腰を鍛えるための体操教室を北区内において様々な場所で開催しています。しかし、介護予防・健康維持という観点において、バランスの良い食事をおいしく安全に食べ続けるということも大切です。

当センターでは、歯科医師・歯科衛生士・管理栄養士等が協力して、口腔機能の向上教室を開催しています。内容は、基本的な口腔環境のチェックや歯磨き指導だけでなく、「食」についても講話を行います。

「食べる」ということは、「口」から摂りこみ、十分に咀嚼・嚥下することで「栄養摂取」という身体の栄養だけでなく、五感を通した心の栄養にもなっています。そのためにも歯や舌の機能や唾液の大切さを知り、よく噛むことの重要性を知っていただきたいと思えます。

高齢者の死亡要因第3位の肺炎を予防するためにも、誤嚥のこと、口腔のことについても考えてみてはいかがでしょうか？

<お問合せ> 京都市北区地域介護予防推進センター 494-0323

良く噛む為の工夫 (一例として)

ポテトサラダは、じゃが芋をマッシュコ状にせず、具材を全てサイコロ状に切り、ナッツ類も加えると違った食感も出て、知らずに噛む回数が増えます。



「日常生活自立支援事業(地域福祉権利擁護事業)」をご存知ですか？

福祉サービスの利用や家賃・公共料金などの支払い、生活費などを計画的に使うことに不安のある方が、住み慣れた地域で安心して暮らしていただくために、ご本人との契約に基づき支援します。

★お手伝いできること

(内容は、ご本人との話し合いで決定します)

1.福祉サービスの利用援助

福祉サービスの利用・苦情に関する相談、助言、情報提供、利用料の支払いなどに関する支援

2.日常的な金銭管理

金銭管理に関する相談、助言や生活費の払戻し、公共料金、家賃、医療費などの支払いのための金融機関への同行、または代行

3.通帳・印鑑の預かり 1と2の支援にあたって必要な通帳・印鑑(金融機関届出印)の預かり

*ただし、高額の通帳はお預かりできません。

4.郵便物の管理

郵便物の内容確認と行政などへの必要な手続の支援支援をするのは、お住まいの区社会福祉協議会の職員である「専門員」と、京都市社会福祉協議会で研修を受け、登録をしている「生活支援員」が行います。

★ご利用いただける方(次の要件すべてを満たす方)

高齢者の方や認知症の方、知的・精神に障害のある方などで、判断能力が十分でない方契約の意思があり、支援内容が理解できる方。

在宅で生活されている方、または入院中などで在宅復帰の見込みのある方。

★料金

相談は無料ですが、契約後の支援は有料です(生活保護を受給されている方については、利用料金はかかりません)。

1時間あたり1,000円

1時間を超えた場合は30分につき500円ずつ加算

*生活支援員の交通費は別途必要です。

通帳・印鑑の預かり 1ヶ月250円

「日常生活自立支援事業(地域福祉権利擁護事業)生活支援員養成研修」を実施します

日常生活自立支援事業で、利用者への具体的な支援活動を担う「生活支援員」を募集しています。

「生活支援員」になるためには、京都市社会福祉協議会が実施する研修をすべて受講することが必要です(年齢等の要件あり)。詳細につきましては、北区社会福祉協議会までお問い合わせください。

認知症の方やそのご家族が交流する場

「おれんじサロン てんきにな〜れ」 定期開催!!

「物忘れが気になる」「道に迷うようになった」「仕事のミスが多くなった」「料理をするのが難しくなった」…とお悩みの方やご家族などが集まって、想いを語り合う場「おれんじサロン てんきにな〜れ」を定期的に開催することになりました。

認知症の方やそのご家族、また、もの忘れなどが気になる方もお気軽にお越しいただければと思います。

【開催日時】 毎月第2金曜日 午後1時30分～4時

(この時間内でご自由にお越しください)

【会場】 てんきにな〜れ(北区紫野門前町39)

【主催】 北区地域福祉推進委員会/てんきにな〜れ / 鳳徳社会福祉協議会

【問合せ】 北区社会福祉協議会

電話 075-441-1900

E-Mail info@kitaku-syakyō-kyoto.jp

とても眼が悪くハードコンタクトレンズ愛用者の私。ある夏の朝、コンタクト保存ケースから、いつものようにレンズを出すと、恐ろしく変形している。眼科に駆け込み、「保存液が不良で、こんな事になった!!」と訴えても定期受診しない不良患者のいう事は誰も聞いてくれず無言で新しい物を渡されました。その日の夜、洗面台を見ると、夏によく使うシー●●●●の容器が保存液の隣に鎮座。あ!!

小畑 智子 センター長/保健師

こちらは、失敗をしたと思っていたけれど、実は得をしたお話・お話。若い頃サイクリング自転車で駐輪場に駐車しようとして。自動で鍵がかかる自転車置き場。自転車を置いたのですが、何度やっても施錠ができず、壊れているのか?と思ったのですが、時間がなかったのでそのまま鍵を抜いて出かけてしまいました。帰りに自分の置いた番号と自動会計機にお金を入れても、機械が反応してくれませんでした。実はサイクリング車のタイヤの幅が細すぎて鍵がかからずにそのままお金を払わず駐輪できました。

園家 佳都子 主任ケアマネジャー

今のようにATMが発達していない、大型連休を明日に控えた超満員のお客でごった返す銀行での出来事。なかなか名前を呼ばれない。やっと呼ばれても「御本人ではないのですか」「本人との関係は?」に「いつもは普通にお金を引き出しているのに」と私。結局支店長まで出てきて「額が額ですしね」にやっと桁を間違え1千万円近い額の金額を申し入れしていました。皆様御迷惑をおかけしました。

原 悦子 ケアマネジャー

一人暮らし女性のお宅へ初回訪問したときの事。住所を地図で調べ、表札も確認。笑顔で迎えて頂き真夏の日にお茶まで出していただき、お話をうかがっていました。関東の娘さんからのご相談でうかがったけれど、子どもはいないとおっしゃる。なんか違う・・・でも、お話はなんとなくかみ合っているところもある。え、もしかして・・・お隣も〇〇さんというおなじ姓でした。間違っ隣の家を訪問し、お話も結構うかがってお茶までいただいて「ごめんなさい・・・お隣と間違えてしまいました。」以後気をつけています。

小林 舞見 社会福祉士

箱入り息子の自分が結婚した頃の出来事で、自動洗濯機はすべて自動と思い洗剤を入れずに「出来たと喜んでいたり」、電子レンジでパンをチンし「こんな硬いパン初めて」と言って食べていた頃を、思い返すと笑えますね。

苅谷 利幸 ケアマネジャー

日々、小さな失敗や損はたくさんしています・・・が、不思議と忘れてしまうのです。そんな私、忘れもしない思い出がひとつ。まだ20歳になってすぐの頃です。大学の飲み会帰りの夜中、ほろ酔い気分鼻歌を唄いながら自転車をこいでいたところ・・・ズドン!!自転車に乗ったまま畑に沈没・・・驚きと痛みで一気に目が冷めました。恥ずかしさと情けなさで、その後どう帰ったのかも覚えていません。今でも、その畑の近くを通ると思い出す、私の苦い失敗談です。

藤田 光里 社会福祉士

みさと

診療所勤務の頃の話です。トイレに名札を落とし(念のため、流した後です...)しばし悩んだ後、証拠隠滅を企みもう一度水洗レバーを押した私。しかし企み虚しく名札は流れず、そのまま逃げても一目で犯人はばれてしまう苦しい状況に...。結局割り箸を持ってきて、必死に引っ張り出す羽目に陥りました。最初から素直に捨ておけばあんなに苦労しなかったのに(笑)

山田 沙希 社会福祉士

先日、家族でマクドナルドに行きました。子ども達がポテトやシェイクを喜んで飲み食いしているなか、私は大好物のビッグマックを食べてアゴが外れました。すぐに戻りましたが、外れている最中のあの恐ろしいこと、、。カロリーを摂り過ぎないようにアゴが警告しているのかもしれませんが。以後、気をつけます。

渡邊 泰三 ケアマネジャー

車で食事に行った時の事、パーキングに止め、楽しく食事をしてお店から割引駐車券を貰い駐車場へ、精算機でお金を支払い帰ろうとしたが、車止めの板が下がっていない?どうも隣の車の番号で精算した様で、結果多めに支払う事になり、隣の番号の人が精算する後景を思うと友達と爆笑でした。

加藤 礼子 事務

いつまでも楽しく笑い合える世の中であるように、戦後70年の節目の夏に、
ノーモア広島、ノーモア長崎、そしてノーモアWARの思いを込めて。 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

当センター担当地域
紫竹学区・大宮学区・待鳳学区

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。

京都市北区大宮南山ノ前町36-1
TEL 495-6638 FAX 495-6660

URL: <http://kita-hp.aokai.net/sien.php>

E-mail: shitiku@mbe.nifty.com

