しちくほうかつ

広報誌　「しちくほうかつ」2023年春号
VOL24

「やすらいはなや」作者 和田昭一さま

やすらい祭は、やすらい花といって春になると流行る疫病を封じるために行う祭の事で、毎年４月第二日曜日に、今宮神社で行われています よくご覧いただくと「心」の字がうかんできます

高齢サポート・紫竹
京都市紫竹地域包括
支援センター
発行日　2023年3月

・表紙　やすらいはなや
・医師からの一言　パンデミックがもたらすもの　・・・1
・ご長寿さん　・・・1
・「認知症サポーター養成講座」開催しました！　・・・2
・ここにこの人あり　地域の世話人さん
　「大宮けんこう体操」気軽にご参加を　・・・3
　「地域・子ども・家庭のかけはし」としての児童館　・・・3
　「地域の人たちのほっとできる居場所」でありたい　・・・4
・紫竹圏域ケアマネ交流会
　介護保険と障害施策の併用　・・・5
・介護予防推進センター　オーラルフレイルは”年のせい”？！・・・6
・北区社会福祉協議会　・・・6
・スタッフ紹介

医療法人葵会
介護医療院おおみや葵の郷・葵会北診療所

パンデミックがもたらすもの

人は一人では生きられない社会的動物であり、社会の中で進化・発達してきた。7万年前に人類は言葉を使い始めた。それ以前は踊りなどで体を共鳴させ、触れ合いの中で仲間と集団を形成し、次第に集団規模も大きくしてきた。

パンデミックになると重要な触れ合いが保ちにくくなり、社会の分断など社会的影響だけでなく、触れ合いの欠如で心理的・生理的影響も出てくる。

個人単位でみると心臓は100億個の心筋細胞のそれぞれがシンクロして動いている。それだけでなく、近い距離の2人はそれぞれの心臓がシンクロ(エントレインメント)することも分かってきた。つまり互いに触れていなくても近くにいるだけで2人の心拍や呼吸もシンクロするという。

母と子供、夫婦間以外にも人と人が触れ合うことで影響される。両者の関係が良好なほどシンクロしやすい。このため独居や一人でいることは心臓にもよくない。家族に囲まれていることも重要で、社会的なつながりがあることは人にとって生きるための必要条件にもなる。デイの利用はこの理由でも有効かもしれない。

施設長
溝谷正巳医師

ご長寿さん
山嵜正男さん（91歳）

自分は95歳位の命だと思っています。80歳からは好きなように生きて、90歳からはおまけの人生。95歳以上生きれたら、89歳で死んだ家内の分だと思って生きるつもりです。

リハビリだと思って押し車で歩いたり、人に迷惑をかけないよう最低限のできることは自分でするようにしています。週3回デイサービスに通い、塗り絵をすることが楽しみです。

（葵会総合ケアステーション　訪問看護からの紹介
岩村NSが聞きとり）

「認知症サポーター養成講座」開催しました！

京都市紫竹地域包括支援センター
浪江恵

待鳳学区にお住まいの認知症当事者の方への対応をきっかけとして、もっと認知症への理解を深めていきたいという地域からのお声を頂き、西野山児童館を利用中の子ども達と、地域にお住まいの住民の方々へ「認知症サポーター養成講座(以下、認サポ)」を開催しました。

子ども達向けの認サポは、12月14日(水)に行いました。館長先生による認知症を題材とした絵本の読み聞かせを、子ども達は真剣な眼差しで聞いていました。そして、認知症の当事者Aさんの挨拶を通して、さらに認知症への理解を深めてくれたようです。「にんちしょうがよくわかりました。」「Aさんはこわいひとではないです。これからは〝こんにちは〟をいいたいです。」などといった感想が寄せられました。

地域の方(大人向け)の認サポは、1月14日(土)に行いました。包括による認知症の講義、認知症高齢者を題材にした寸劇を通じて、認知症の方への理解と見守る地域づくりの大切さをお伝えしました。地域向けの認サポでも、当事者Aさんに登場して頂きました。

この講座を受講して頂いた皆さんには、受講の証として『認知症サポーターカード』を配布しました。今後も一人でも多くの方にこのカードをお渡しできるよう、取り組んでいきたいと思います。

ここにこの人あり

「大宮けんこう体操」気軽にご参加を

大宮社会福祉協議会
副会長　神戸　千香子さん

高齢者福祉部会では、7月からフレイル（年齢を重ねることにより、体や心が弱った状態）予防として椅子を使った大宮けんこう体操を始めました。様々な機関の皆さまのご協力のもとで、奇数月は北区地域介護予防推進センターの樫本先生、偶数月は地域の各施設の方に先生をお願いしています。月によって先生が変わるということは先生の指導で体操のやり方も雰囲気も変化がありますので毎回楽しみがあります。普段意識して動かしたりしない指先や足首等も先生の面白い解説と共にしっかりと運動します。休憩を含めて40分ぐらい体操をした後はキタエちゃん体操中級編で染めて締めくくりします。スタンプカードを作り、スタッフの一人が月々の花の消しゴムはんこを作成致しました。今月の花は何かという楽しみもあります。6月には1年間を終えるということで、ラジオ体操終了の時の様にお楽しみプレゼントも用意する予定にしています。一回のみの参加でもお渡しする予定をしていますのでこれからでも充分間に合います。運動は苦手だし、初めての所に行くのはちょっと･･･、知らない人達と一緒にするのは･･･と思っておられる方がいらっしゃいましたら是非お越し下さい。ご自分のペースで身体を動かして頂ければ結構です。月に1度から一緒に始めてみませんか。これからまだ見知らぬ先生との出会いも楽しいかもしれませんよ。私たちスタッフも皆様とお会いすることを楽しみにしています。大宮学校のおおむね65歳以上の皆様お一人でもお友達とご一緒でも、毎月第3木曜日10時から11時まで、西賀茂会館2階にて参加費無料、お茶付きでやっています。お待ちしていますので **どうぞおこしやす　！**

「地域・子ども・家庭のかけはし」としての児童館

社会福祉法人　京都社会福祉協会
京都市大宮西野山児童館
館長　佛円美里さん

大宮西野山児童館では、午前中は乳幼児親子さんを中心とした取組、午後からは学童クラブ児童、自由来館で来る小学生、中学生とたくさんの子どもたちが過ごしています。敷地内には大きなグラウンドがあり、元気な声が毎日、響きわたっています。

児童館は基本理念として、「地域･子ども･家庭のかけはし」となり自立した人づくりをサポートすることを重点に地域の方々と協力しながら、見守られながら

親しまれる児童館　行きたくなる児童館

を目標としています。

紫竹地域包括支援センターの方との出会いは、令和4年10月に行われた会議でした。それは、認知症の方についての内容ではありましたが、学区民生児童委員、町内の方、ケアマネージャー、紫竹地域包括支援センターの方と大宮西野山児童館の学童クラブの子どもたちが改めて繋がることができました。そこで「認知症について知ろう」という講座を行い、子ど

もたちが絵本を通して認知症のことを勉強し、認知症の方とふれあうなどを実施。その後、その方に児童館の外で出会ったときに、「あいさつした！」「こわくなかった」「おはなししたよ」と子どもたちから聞きました。私は子どもたちから話を聞くまでは、子どもたちには難しい話で、どこまで理解できているだろうと不安ではありましたが、子どもたち自身から挨拶をしたり、声をかけていることを知り、嬉しいだけでは表現できないくらいの気持ちになりました。きっかけは様々ですが、こうして児童館の子どもたちが、たくさんの人とふれあい、人の気持ちを考えられる、何事にも一生懸命に挑戦している姿を見られるのは児童館だけではできることではないと思います。私もまだ館長一年目ですが、職員と共に、地域の方と協力しながら、子どもたちが素敵に成長をしていく姿を見守っていきたいと思っています。

「地域の人たちのほっとできる居場所」でありたい

京都市紫竹児童館
館長　兒玉洋子さん

児童館ってどんなところかご存じですか？

0歳～18歳の子どもなら誰でも利用できる場所です。午前中は乳幼児さんを連れたお父さん、お母さんが来られます。子どもたちはお友達とおもちゃで遊び、お父さん、お母さんたちはそのそばで井戸端会議。「こういう時どうしてる？」という子育てに関する会話もよく耳にします。職員も一緒に手遊びや工作をしたり、時に保護者の悩みに寄り添ったり、お子さんの成長を共に喜んだりしています。

お昼からは、学童クラブの子どもたちが児童館に帰ってきます。地域の小学生が遊びに来たり、部活帰りの中高生が立ち寄ったりもして、児童館中に元気な声が響き渡ります。子どもたちは遊びを通して仲間づくりや社会性・自主性を身に付けていきます。けん玉やきりえをじっくり取り組んだり、好きな本の世界に没頭したりと、児童館で思い思いに過ごしています。

地域の方も一緒に子どもたちを見守ってくださり、心強く思っています。地域の方にフラダンスを教わったり、おまつりのお手伝いをしていただいたり、地域のおまつりに子どもたちが参加させていただいたりしています。

さて、朝から夕方まで子どもたちの声でにぎやかな紫竹児童館ですが、月に1回第3水曜日には、紫竹学区福祉委員会主催のカフェ“ふらっと紫竹”がオープンします。乳幼児親子から高齢者の方までどなたでもふらっと立ち寄れるカフェになっています。パンやコーヒーの食事を楽しんだ後は、おしゃべりにも花が咲きます。乳幼児の親子がカフェに来られると、参加者の皆さんが子どもたちをかわいがってくださり、お母さんたちもほっこりとカフェタイムを楽しんでおられ、多世代交流の場にもなっています。毎月カフェでの交流を楽しみに参加される方も多く、カフェ“ふらっと紫竹”が地域の方にとって大切な居場所になっているのを感じます。紫竹児童館も地域の方や子どもたちにとって　気軽に立ち寄れる、ほっとできるような居場所でありたいと思っています。いつでも紫竹児童館に“ふらっと”立ち寄ってください。

紫竹圏域ケアマネ交流会

利用者のニーズや必要なタイミングで活用する介護保険と障害施策の併用、　連携を学ぼう!
生じている地域課題を共有し、解決策を探っていこう！

京都市紫竹地域包括支援センター
小林舞見

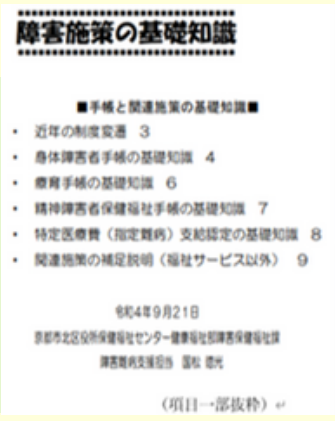
令和4年9月21日に紫竹圏域ケアマネ交流会を開催しました。紫竹圏域に所在するケアマネジャーさんたちがZOOMで37名参加しました。今回のテーマは「介護保険制度と障害施策の併用」でした。

ALS等の進行する神経難病の利用者さんなどは、重度になると介護保険制度だけではケアは不足で、障害施策と組み合わせながら利用していきます。しかし、手続き期間の間に急速に症状が進行して、サービスが使えず在宅生活をあきらめて施設入所を余儀なくされたり、要介護5まで上がってからでないと介護保険と併用できる障害施策の横出しサービスが使えず、手続き中に自己負担費用が大きくなってしまったケースも少なくないです。多くのケアマネジャーが、なんとか症状の進行に遅れず必要なサービスが必要な時に介護保険と障害施策併用で利用できないものか悩んでいました。

北保健福祉センター障害･難病担当、國松徳光係長による講義をいただきました。國松係長から障害施策の仕組みや利用の流れを説明いただき、個別性の重視が大切であること、そして介護と障害の支援者が、利用者さんを中心に相談し合い、連携することの重要性をお話しいただきました。また、京都市北部障害者地域生活支援センターきらリンク、土屋健弘所長によるコメントをいただきました。難病で呼吸器をつけるか、つけないかなど考える時期に、中野源三郎さんという呼吸器をつけて前向きに生活しておられる方などの生き方があることを利用者さんに紹介して、「あきらめない生き方知ってもらってから、ご本人がどう生きたいか決めてもらう」援助が重要であることをお話しいただきました。

参加者からは、「利用者さんの状態を丁寧に障害担当役所の方に説明、相談していきたい。一緒に考えて下さることを知り、とても心強い」「介護保険制度外のサービスについては、苦手なこともあるが、ご本人が、どう生きたいかを支えるために制度の活用、ご家族、地域住民、ボランティアの支えなども得れるようにしていきたい」等の感想が得られ、交流会は大変有意義に学ぶ機会となりました。

北保健福祉センター
障害・難病担当
國松徳光係長による講義


障害施策の基礎知識

■手帳と関連施策の基礎知識■
- 近年の制度変遷　3
- 身体障害者手帳の基礎知識　4
- 療育手帳の基礎知識　6
- 精神障害者保健福祉手帳の基礎知識　7
- 特定医療費（指定難病）支給認定の基礎知識　8
- 関連施策の補足説明（福祉サービス以外）　9

令和4年9月21日
京都市北区役所保健福祉センター健康福祉部障害保健福祉課
障害難病支援担当　國松 徳光

（項目一部抜粋）

オーラルフレイルは”年のせい“？！

こんにちは。北区地域介護予防推進センターでは、フレイル対策※1として、運動・食事（口腔）・社会参加を目的にした教室を北区内の様々な場所で開催しています。

今回は、オーラルフレイルのことを紹介します。食事を安全に食べ続けるためには、口腔機能の低下にも注意が必要です。長期間にわたるコロナ禍で、人と話す機会が減ったことやマスク生活などが原因で、【噛みにくい】【口が乾く】【滑舌が悪くなった】【お茶や汁物でむせる時がある】などお口に関する不具合は、ありませんか？

このような不具合をオーラルフレイルといい、お口の機能低下が低栄養状態や社会性の低下にもつながるとも言われています。

良く噛む為の工夫（一例として）

ポテトサラダは、じゃが芋などの具材を全てサイコロ状に切りマヨネーズで和えます。ナッツ類を加えるとさらに噛む回数を増やすことができます。

「食べる」ということは、生きるための栄養摂取だけではありません。盛り付けや香りを楽しみ、よく噛んで…五感を通した〈心の栄養〉にもなっています。

“自分はオーラルフレイル状態かもしれない”と不安に思われた方や気になる方は、歯科医院で検査や相談ができます。なんでも【老化】や【年のせい】と思わず、オーラルフレイル・フレイル対策に取り組んでみませんか？

※フレイルとは、健康な状態から要介護状態になる過程で、体や心のはたらき、社会的な繋がりが弱くなった状態を指します。

〈お問い合せ〉　京都市北区地域介護予防推進センター
☎494-0323

地域あんしん支援員をご存じですか？

～地域あんしん支援員設置事業のご紹介

「介護のサービスや制度を利用した方が良さそうだけど、声をかけたら放っておいてと言われる…」

このようになっている背景には、病気や障害が原因となっていたり、様々な理由が絡み合って今の状態になっているのかもしれません。

地域あんしん支援員は、いわゆる「社会的孤立」等の状態にあり、福祉的な支援が必要であるにも関わらず、既存の制度や地域だけでは対応が難しい方、困っている事を自分から発信する事が困難な方に対して、行政等の様々な関係な関係機関と連携し福祉的な支援につなげ、誰もが安心して地域で生活を送ることを目的に活動をしています。

もしも地域の中で気になる方がおられたら、お気軽に地域あんしん支援員へご相談下さい。

※「地域あんしん支援員設置事業」は、京都市の委託を受けて京都市社会福祉協議会が事業を実施し、各区に地域あんしん支援員が配置されています。

〈お問い合わせ〉　北区社会福祉協議会
☎441-1900

スタッフ紹介

渡邉　池田　丸山　浪江　大倉　山本
中村　小林　谷口　西野

谷口照子

社会福祉士
新任の挨拶

はじめまして、12月から新しく紫竹包括支援センターにお世話になります。この秋に、30年ぶりに京都で暮らすために茨城県からUターンしてきました。昔からあるお店や新しいお店、こんな感じだったなあと懐かしくなる場所もあります。そんな大事にしたい地域にお住いの皆様のお手伝いがしっかりできるように頑張ります。よろしくお願い致します。

西野未希

事務
新任の挨拶

はじめまして、3月から新しく事務として配属になりました。包括支援センターの仕事は初めてなので不慣れな点も多いですが皆さんよろしくお願いいたします。

出野克幸

社会福祉士
異動の挨拶

紫竹、待鳳、大宮にお住まいの皆さま、また事業所、各所の皆さま、2年半の期間、お世話になりました。ここで得た貴重な経験を異動先でも活かします。本当にありがとうございました。

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
URLHttp://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