

高齢サポート・修学院だより

2018年1月号



平成30年1月 発行
京都市修学院地域包括支援センター
京都市左京区山端柳ヶ坪町18
TEL: 075-723-8077

新年の挨拶

新年おめでとうございます。

皆様におかれましては輝かしい新春を健やかに迎えのことに心からお慶び申し上げます。

昨年中は、地域関係団体、関係機関のさまざまな分野にわたり、皆さんからご支援とご協力を賜りましたこと、心から感謝申し上げます。

2017年を振り返りますと、14歳棋士の29連勝の新記録とか陸上競技で日本人初の9秒台、天皇退位特例法の成立など世代交代を感じさせるようなニュースがあるなか、高齢者関係では高齢ドライバーの交通事故や認知症高齢者の行方不明、特殊詐欺等のニュースが数多く見られました。少子高齢化などが相まって、一人暮らしの高齢者が増加傾向にあり、以前は地域における近所付き合いなども活発に行われていましたが、最近ではこうしたつながりや、家族関係ですら希薄なケースが増加しています。認知症の早期発見早期治療や認知症問題の解決のため、昨年は「認知症等高齢者にやさしい地域づくり」のための事業（単身高齢者訪問事業、認知症高齢者等声かけ訓練、認知症サポーター養成講座等）を実施してまいりました。

2018年4月には医療保険・介護保険制度報酬改定が同時に行われ、団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、重度な要介護状態となっても、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供されることを目指している地域包括ケアシステムの構築を推進していくこととなります。

申年、酉年、そして今年は戌年。戌年には勤勉な努力家という意味もあるようです。犬猿の中を酉もって暮れた昨年の酉年に感謝し、地域の皆様が住み慣れた地域で安心・安全な暮らしが継続して送れるよう戌年も職員一同一丸となって実践して参りますので、尚一層のご指導・ご鞭撻をお願いいたします。

新しい年が、更に良い年になるよう祈念いたしまして、新年の挨拶とさせていただきます。



センター長 上野 浩二

特殊詐欺にご注意を！

「私は、しっかりしているから大丈夫！」とっていませんか？

内閣府の特殊詐欺に関する調査では、80%以上の方が、「自分は被害にあわないと思う」と回答しています。

ですが、京都府内における平成29年中（府内平成29年10月末現在）の特殊詐欺の被害件数は、254件（65歳以上の高齢者の割合等は191件）で、被害金額は4億7千万円近くになっています。前年度とくらべても被害件数は100件近く増加しています。

また予兆電話について、警察が把握しているもので2,353件あり、これは氷山の一角といえます。

電話に出る時は、「ひょっとしたら、自分も騙される可能性があるかも…」という意識を持ち、おかしいと思ったら、電話を切り、警察（110番通報）に連絡をするようにしましょう。

また、もし電話がかかってきたり、自宅に訪問されても…



決して慌てない。
一人で判断しない。
誰かに相談をする。



これって詐欺かな？ チェックポイント

息子や孫から

- 「電話番号が変わった。」
- 「風邪をひいて、声が変わった。」
- 「急にお金がいる。」

警察から

- 「あなたの口座が犯行に使われた。」
- 「あなたの口座が凍結されている。」

区役所や銀行から

- 「医療費や税金などの還付金がある。」
- 「口座番号や暗証番号を教えてください。」
- 「通帳やキャッシュカードを取りに行く。」



高齢者の火災が増えています！

空気が乾燥し、暖房器具を使うことの多い冬場、火災が増加します。
住宅火災による死者数の約7割は65歳以上の高齢者です。



住宅火災で亡くなる出火原因は、
1位 たばこ 2位 ストープ 3位 電気器具 4位 コンロです。
その他にも、仏壇のろうそくや線香などにも注意が必要です。

火のそばを離れない。消えたのを確認してから離れる。
整理整頓をする。燃えるものを火のそばに置かない。

が原則です。火災に気をつけて、あたたかく安全に冬を越しましょう。



タバコ

- ・寝タバコをしない。
- ・くわえタバコはしない。
- ・吸い殻はこまめに捨てる。
- ・吸い殻をゴミ箱に捨てない。



ストーブ

- ・ストーブをつけたまま
- ・給油、持ち運びしない。
- ・外出しない。
- ・就寝しない。

近くに洗濯物や新聞を置かない。



電気器具

- ・タコ足配線をしない。
- ・電気コードを束ねない。
- ・電灯にタオル等をのせない。
- ・壊れた器具は使わない。



コンロ

- ・台所を整理整頓する。
- ・調理中に台所を離れない。
- ・換気扇はこまめに掃除。
- ・消火器等を設置する。

ヒートショックに注意！！

ヒートショックとは、急激な温度差によって血圧が一気に上下して心臓や全身の血管に異変が起きることで、心筋梗塞・脳梗塞・脳卒中・不整脈等のリスクがあります。

軽い失神だけの場合でも浴室のため滑って頭を打つなど、危険が伴います。
高齢者に起こりやすく、寒い冬場の発生率が格段に高くなります。

入浴時「脱衣所の寒さ」と「お風呂の熱さ」の温度差を小さくすることや「入浴前後にコップ一杯の水分をとる」ことで予防できます。

脱衣所を暖房で温める
湯船のフタを開けておく
シャワーでお湯をはる
湯温 41℃以下



認知症の方をやさしく見守れる地域に！



12月2日、修学院第二学区内の公道と辻公園での認知症の方への声掛け訓練を開催しました。午前10時に修学院駅を出発し、東大路通り、白川通りを通る二つのコースに分かれ、辻公園まで歩きました。道中、「高齢者にやさしい店」に登録されているお店や通行人の方に「大根炊きをしている辻公園に行くために自宅を出た高齢者が道に迷ってしまい困っている」という設定で、認知症の高齢者役に声掛けをしてもらいました。二つのコースと公園内で合わせて60名程度の方が、声掛け訓練に参加されました。

声掛け訓練後のアンケートでは、「今後困っている人がいたら声をかけられそうですか」との質問に3/4くらいの方が「頑張って声をかけてみたい」と回答されました。

最初は、声をかけるのに勇気がいると思いますが、皆さんの一言で安心される高齢者がおられます。

今後、見かけたら是非、参加してください。

修学院中学校で認知症あんしん サポーターフォローアップ講座を開催！！

11月28日、修学院中学校の2年生を対象に、昨年1年生の時に受けた認知症サポーター養成講座のフォローアップ講座を開催しました。2年生が201名、先生方が11名、社会福祉協議会の方、地域の民生委員の方、介護保険事業所の方などにご参加頂きました。

昨年受けた認知症の知識の振り返りを行った後、「道に迷って途方にくれている方をみかけたら」という設定で、10グループに分かれて高齢者役に声掛けの体験をしてもらいました。

最初は友達の前で声かけをするのを恥ずかしがる生徒さんもありましたが、どんな風に声かけをしたらよいのか考え、「交番まで一緒にいきましょうか」など、積極的に声掛けをしてくれました。

頼もしい201名の認知症サポーターの地域での活躍を期待します。

