

いっっぼし

こんにちは！高齢サポート・大原です。

発行日 2018年 4月発行 京都市大原地域包括支援センター

〒601 - 1245 京都市左京区大原戸寺町380

TEL : 075-744-4055 FAX : 075-744-3162

平成30年
春号

寒くて厳しい冬が終わり、新しい年度が始まりました。
大原地域包括支援センターのスタッフも新たな気持ちで、
地域みなさんと一緒に、様々な活動に取り組んで参ります。何卒よろしくお願ひいたします。
センター長 津守志乃



SOSネットワーク登録 はじめませんか？



冬の凍てつく寒さが日ごとに和らぎ、うららかなこの季節は普段よりも少し遠くまで散歩に
いったりお出かけしたくありませんか？外出を楽しむ気持ちは誰にでもあると思いますが、最
近認知症の人が外出をして、そのまま家に帰れなくなるといった事が増えてきています。その
ような方の大半は家族や警察などが捜索して無事に見つかるのですが、行方不明になり線路に
迷い込んでしまったり、未だに見つからないままの方もいらっしゃいます。京都市でも認知症
を抱えながらも地域で安心して暮らせる

ように様々な取り組みを行っていますがその一つに「SOSネット
ワーク」があります。認知症などが原因で自宅に戻れなくなる
可能性が強い方の情報を事前に登録しておき、万が一
行方不明になった時に一斉に捜索を行うというものです。一斉に捜索する
メンバーは包括支援センター以外にも近隣の介護保険事業所
であったりおなじみの民生委員さんや老人福祉員さん達です。
事前に登録をする必要があるため包括支援センターや担当ケア
マネジャーがお手伝いやご相談に応じます。



認知症の人が、その症状により歩き慣れた、交通機関を利用するなどして、日頃接し
ている人でも想像がつかない場所に行ってしまう、行方が分からなくなってしまふケ
ースが最近増えてきています。しかし、さまざまなところへ出ていくことには本人な
りの理由や原因があります。そのため、本人の思いに反して、外に出ることを制止すると、
本人のストレスが蓄って、軽やかに迷い込んでいくかもしれません。

このハンドブックでは、いなくなってしまうことへの「備え」と、万が一いなくなっ
てしまったときの「対応」に分けて、それぞれの具体的なポイントをとまとめています。家族
や大切な人の安心・安全な生活を支えるための参考としてご利用いただければ幸いです。

- P.2 いなくなる前にできること
- P.6 いなくなってもできること
- P.9 見つかったときに心がけたいこと
- P.10 連絡先・相談窓口一覧
- 備考 いざというときのための備忘録



五月病にご注意を！！

春の陽気が心地よい季節、気持ちを一新して新学期や新生活をスタートさせたはずなのに「なんだか気分が優れない」というような経験をした事はありませんか？もしかしたら、それは「5月病」かもしれません。5月病は様々な症状の総称であり、その多くは新生活や環境の変化によるストレスが原因の多くを占めると言われています。症状としては「不安感・不眠・疲労感・倦怠感（身体のだるさ）食欲、意欲の低下」などが挙げられますがその症状は人それぞれです。もし、心当たりがあったり、周りにそのような人がいたら次のポイントを一度試してみてください。

ポイント①朝日を浴びる

セロトニン幸せホルモンと呼ばれ心身の安定や心の安らぎに関係があると言われ、増やすには睡眠時間を取り生活リズムを整え、朝日を浴びましょう。



ポイント②運動をする

セロトニンを活性化させるには運動が効果的と言われリズムカルな運動（ウォーキングなど）は、より活性化に期待できるようです。



ポイント③食事をしっかりと摂る。

セロトニンを作りだすたんぱく質はアーモンドやお肉納豆などに多く含まれています。



5月1日に着任いたしました大仲です。地域包括支援センターでの仕事は初めてになります。分からない事ばかりですが1日も早く地域に、仕事に慣れるように頑張ります。
大仲 晴美

左から津守センター長・塚田・成毛・大仲・新井・今村)



4月の人事異動で特別養護老人ホーム・大原ホームに移るようになりました。5年間、地域の皆様にはお世話になりました。本当にありがとうございました。
久保田 準二