

# 高齢サポート・修学院だより



## 2018年4月号

平成30年4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

### きららかふえ

きららかふえは、修学院学区にお住まいで、認知症が心配な方やその家族様、認知症について関心を持っておられる方々を対象に、地域のボランティアの方々と一緒に、軽食を一緒に食べながらお話をしたり催し物の開催などを行っています。

3月は、インドネシア アルツハイマー病協会の方々がありました。参加者の方は「スラムシアン（こんにちは）」などインドネシア語で笑顔で挨拶されました。インドネシアの伝統的な踊りを取り入れた「ポチョポチョ」という体操を音楽に合わせて皆で一緒に踊りました。最前列で踊られる方もいらっしゃいました。インドネシアの方は、認知症予防には、運動や他者との交流が大切と言われていました。

是非、気軽に覗いていただければと思います。その際は、事前に修学院包括支援センターにご連絡頂けたらありがたいです。

日時：毎月第3土曜日 10時～12時  
場所：修学院デイサービスセンター内  
利用料金：200円（飲み物、トースト、ゆで玉子代）  
申込み先：修学院地域包括支援センター 075-723-8077



## 認知症サポーター養成講座



平成30年1月16日に上一乗寺集会所において、JA一乗寺女性会の方を対象に認知症サポーター養成講座を開催しました。内容は認知症の病気の説明や「ばあちゃんの世界」（嫁が認知症の姑を介護するうちに、徐々に理解し受け入れていく。）という内容の動画を見て、認知症の方への接し方について理解を深めました。

初参加者が8名の他に、今回が2回目以上である方も4名参加されました。グループ分けでのフリートークでは、活発に意見交換がなされていました。「動画を通して認知症の事を理解できた」「認知症にならないようにしたい。自分でできることはするように心がけたい」「まわりの人への声掛けや、家族との関係について考えたい」等の感想を頂いています。

## 骨粗鬆症とはどんな病気？



### ○骨粗鬆症とは？

→骨に含まれるカルシウムなどが減り、骨がもろくなる病気です。

「背骨や腰が痛む。」「背中や腰が曲がってくる」「身長が縮んでくる（身長が4 cm以上低くなった人は圧迫骨折の可能性も）」初期には症状がないので気付かず骨折してしまう事もあります。又、周囲の人に上記の症状を指摘されて気付く場合も少なくありません。

### ○何故、骨はもろくなるのでしょうか

→骨の中では常に古い骨が削られ（骨吸収）、代わって新しい骨が作られています。（骨形成）。これにより骨折しにくい弾力のある強さが保たれています。

骨吸収と骨形成のバランスが崩れ、骨を作る量より削られる量が増えると、骨がもろくなります。

### ○骨粗鬆症の予防対策

#### \*食事療法について

#### 骨密度を低下させない食事



#### 摂取した方がよい食品

カルシウム（牛乳・乳製品・小魚・干しエビ・小松菜・チンゲン菜・大豆製品等）

ビタミンD（サケ・ウナギ・サンマ・カレイ・シイタケ・キクラゲ・卵等）

ビタミンK（納豆・ホウレンソウ・小松菜・にら・ブロッコリー・キャベツ等）

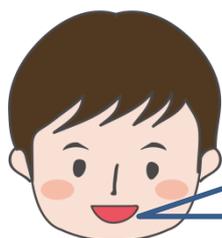
#### 控えめにしたい食品

スナック菓子・インスタント食品の頻繁な摂取、アルコールの多飲、カフェインを多く含むコーヒーの多飲、タバコ

#### \*運動について

骨は負荷がかかるほど、骨を作る細胞が活発になり強くなる性質があります。散歩や階段の上がり下がりを取り入れるなど生活の中で出来る運動を増やしましょう。

ご自身の体に合わせて運動を続ける事が大切です。骨粗鬆症の治療中や膝に痛みのある方は運動前に医師に相談してください。



厚生労働省の平成28年、「国民生活基礎調査」によると、介護が必要になった原因の第4位が骨折・転倒です。介護予防には「骨折・転倒」を予防することが重要です。そのためには、食事や運動に気をつけて生活する事が大切です。

# 京都市左京区地域介護予防推進センターのご紹介

地域介護予防推進センターは、高齢者の皆様が、介護を必要とせずいつまでも元気に暮らせるよう、地域における介護予防の拠点として、京都市が、市内12箇所で委託運営している機関です。地域の身近な会場で専門のスタッフの指導による介護予防プログラムを提供するほか、介護予防に関する普及啓発や、地域での自主的な介護予防に関する活動の支援をしています。

例えば、下記のような取り組みが行われています。

- 骨密度測定 & 「骨折しない骨づくりのために」のお話し
  - 栄養改善向上事業「いきいき楽しく栄養教室」での栄養の勉強と調理体験
  - 認知症予防検査（ファイブ・コグ）全2回での脳の健康チェックと結果説明
  - 認知症予防のための日常生活の工夫・トレーニング法のお話し
  - 四肢筋肉量測定（フィジオン） & 説明会
- など

<平成29年度修学院第一学区・第二学区での取り組み>

<p>修二社協 なでしこA・なでしこB</p> <p>なでしこAは月曜、なでしこBは木曜でそれぞれ2日間を使い、骨密度測定と筋肉量測定を実施。介護予防の講話が行われました。</p>	<p>山端健康教室</p> <p>栄養教室『腸を元気にしよう！』が開催されました。腸にいい食事のお話を聞いて4品を調理し、楽しく皆で食べました。</p>
<p>ひいらぎクラブ</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・全8回の介護予防運動「フォローアップ講座」が開催されました。</li><li>・理学療法士による全2回「腰痛講座」が開催されました。</li></ul>	<p>JA一乗寺女性会</p> <p>全8回の介護予防運動「フォローアップ講座」が開催されました。</p>



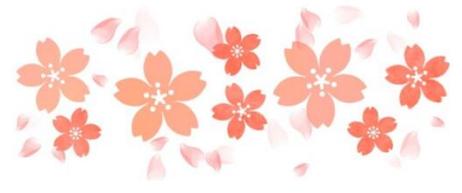
**山端健康すこやか学級での様子**  
骨密度測定を行い、骨についての話がありました。



\*介護予防推進センターの地域での活動は、**5名程度**から開催可能です。  
修学院地域包括支援センター（☎075-723-8077）へご相談ください。



# 職員紹介



## 早崎元弥（センター長、主任介護支援専門員）

4月1日からセンター長に就任いたしました。宜しくお願い致します。

## 長谷川ふくよ（看護師）

包括支援センター2年目です。まだまだですが、どうぞ宜しくお願いします。

## 森田洋輔（介護支援専門員）

修学院に配属され4年目に入りました。まだまだ道が覚えられない毎日です。

## 中川奈生子（看護師）

自転車で地域を回っています。気軽に声をかけてください。

## 芳賀美緒子（介護支援専門員）

新たな気持ちで頑張ります。宜しくお願いします。

## 長野晃久（社会福祉士）

4月から職種が変更になり、今後、地域に出る機会が多くなります。宜しくお願いします。

## 小西径代（介護支援専門員）

4月になり新しい年度が始まりました。引き続き、宜しくお願い致します。

4月1日より、職員が入れ替わり新体制でスタートします。上記の7名で新年度から地域のみなさまとの連携をさらに深めていきたいと思っております。

介護・医療・福祉など様々な面から総合的に支えるために京都市から委託設置された相談機関として、『最後までその方らしく暮らせる地域』をつくるため、一層努力してまいります。相談しやすい、頼りになる地域包括支援センターを目指して頑張りますので、今後とも宜しくお願い致します。