

京都文教短期大学付属小学校にて 認知症サポーター養成講座を開催しました！



まん延防止等重点措置の最中でしたので、全編リモートでの開催となりました。
「高齢者について学ぶ」をテーマに、高齢者体験、認知症についての講義を行いました。
高齢者体験では『膝が曲がらないと歩きにくかった』など、率直な感想が聞かれ、高齢者の方の立場に立って
いろいろ感じてもらえたようです。
最後は地域の介護保険施設『エクセレント岡崎』とリモートでつながながら、施設の様子を紹介して頂きました。
「認知症の方でもわくわくドキドキしながら楽しく暮らしておられます！」という一言から始まり、季節ごとの
行事や日常の様子、笑顔いっぱいの写真を紹介して頂きました。締めくくりはお互いに歌で交流し、盛りだくさんの
内容でした。画面越しではありますが、生徒さんの歌に聞き入り身体を揺らしたり、お互いに手を振り合ったり、
しばしの時間でしたが交流を楽しみました。



京都文教短期大学付属小学校の皆さん
『きみを乗せて』を二部合唱で
とてもきれいな歌声を聞かせてくれました。



エクセレント岡崎の皆さん
『上を向いて歩こう』と一緒に。
中には楽器を鳴らしながら口ずさむ方も。

左京南かるたをつくろう！

スポットや人、お店、食べ物、風景などなど、左京南の魅力が詰まったかるたをつくろう！
かるたが出来上がった時には、長年住んでいても知らなかった新たな発見があるかも・・・！
ということで随時募集中です。



特に応募が少ない行は
こちら。
応募お待ちしております！

**あ行（お以外）
な行（に以外）
ま行**

ご応募頂いた句を一部ご紹介^^

**思い出は 旦那と行った 吉田神社
大文字 毎朝登った 日々若かった**

2022年新春号

みなみ風だより



京都市左京南地域包括支援センター
通信

もうすぐ春ですね！

出会いと別れの季節、春がもうそこまでやってきていますね。皆さまお元気にされていますか？
もう少し、もう少しと言いつつ直接お逢いできない日々が続いています。
こんな時だからこそ、前を向いて、少しわくわくできるようなことを考えたり、ゆっくり休養したり、
忙しくてできなかったことをこつこつやったり。いつか時期が来たら、春の芽吹きのように今の我慢
や頑張りが実を結び、大きな成果となりますように。
その時まで一緒にがんばりましょう！いつでもお声がけくださいね。お待ちしております。

京都市左京南地域包括支援センター

〒606-8384 京都市左京区川端通り夷川上る新生洲町97番地

☎075-771-6300

営業時間／月～金 9:00～17:00 土 9:00～13:00
定休日／日・祝 12/29～1/3

Mail : sien-center@shinwakai-min.jp

■交通アクセス
京阪電車「神宮丸太町駅」から南へ徒歩3分
「三条京阪駅」から北へ徒歩5分



地域ケア会議『コロナ禍でのつながりを考える』開催！

感染状況の悪化に伴い、直前まで準備に終われましたが、無事に会場10名、オンライン31名の計41名の方にご参加頂き、地域ケア会議を開催する事ができました。

参加者の顔ぶれは、地域活動に取り組んでいる地域役員さんから、薬局、医療機関、介護保険事業所、警察、消防、医療介護連携支援センター、介護予防推進センター、リハビリテーション支援センター、配食業者の方等多岐にわたります。

情報交換では、コロナ禍でなかなか今まで通りの活動ができない中、皆さん工夫してできることを取り組んでおられました。「こんな取組みをされているのを初めて知ったし心強い」「これから私たちも協力できるかも」等の感想も多く見られました。

「コロナの影響は今後数年にわたって続くのではないか」という話もありました。

こんなに地域にはいろいろな社会資源があり、がんばっている人たちがいます。これからも協力して、ひとつでも多くのつながりを作り、協力して地域の高齢者の方々が住み慣れた地域で過ごして頂けるよう、頑張っていきたいと思います。



項目	Yes	No	Yes	No
1. 自分の状態をどう見ますか。	良い	悪い	良い	悪い
2. 5つ以上の活動を続けられていますか。	いいえ	いいえ	いいえ	いいえ
3. この1年で入浴をされたことがありますか。	いいえ	いいえ	いいえ	いいえ
4. 歩くのが遅くなっていますか。	いいえ	いいえ	いいえ	いいえ
5. 公衆交通機関をひとりで利用できますか。	いいえ	いいえ	いいえ	いいえ
6. 買い物で他の方のお手伝いが必要になりますか。	いいえ	いいえ	いいえ	いいえ
7. 洗面の前後で他の方のお手伝いが必要になりますか。	いいえ	いいえ	いいえ	いいえ
8. 食事を食べることがありますか。	いいえ	いいえ	いいえ	いいえ
9. 日常生活の中で他の方のお手伝いが必要になりますか。	いいえ	いいえ	いいえ	いいえ
総合判定	いいえ	いいえ	いいえ	いいえ

KFS
(京都市フレイルスケール)

今回、京大病院の近藤先生より「地域でのフレイル予防について考える」という内容で講義を頂きました。

その中で日本では高齢化が進むとともに、寝たきりの方も増えているそうです。

フレイルとは「寝たきり予備軍」とも呼ばれ、寝たきり状態と元気に動ける状態の中間を指します。

団塊の世代が75歳以上になる2025年以降、介護問題は更に深刻になり、75歳以上の後期高齢者についてはフレイル予防が重要な課題になってきています。

フレイルは身体的、精神/認知的、社会的側面があり、運動習慣だけでなく、社会的なつながりがあるかどうかなどもかかわって来るとの事でした。

歯科医院

筋力低下と口腔崩壊には密接な関係があります。

良質なたんぱく質を摂取して頂けるお口づくりを目指します。

公園体操 (介護予防推進センター)

お近くの公園でみんなで集まって体操。ご様子確認にもなり、お友達もできます。ぜひ近くの公園に足を運んでください。

お問い合わせは左京区介護予防推進センターまで。

左京区介護予防推進センター
762-5529



消防

救急車を呼ぶべきか判断に迷う場合
#7119に連絡すれば主に看護師
つながり、相談ができます。
24時間365日対応。
心配な時は相談して下さい。

令和2年10月1日スタート

救急車を呼ぶ？ 病院へ行く？ 様子を見る？ 「急な病気」や「けが」で迷ったら...

救急の電話相談窓口

24時間 365日

・看護師等がアドバイス
・医療機関も案内
・全年度で相談可

携帯電話・プッシュ回線 (通話料・通話料外掛切代 別)

#7119

または ☎0570-00-7119 (全ての回線・市内全線で利用可)

小児の「急な病気」や「けが」は...

☎075-661-5596

市内に住む15歳未満の子どもや家族等
午後7時～翌朝8時
小児科医・看護師の専門的対応や育児相談も可能

これらの電話は、あくまで看護師等による相談・助言を目的とするものです。自身が緊急と思ったときは、**たまたま119番で救急車を呼んでください。**

救急安心センターきょうと運営協議会 (事務局 京都府警察本部救急課)

フレイル・サルコペニア外来 (京都大学医学部附属病院)

診断評価の結果をかかりつけの医療機関に還元したり、転倒や低栄養の予防策や今後生活する上での注意点等のアドバイスをを行います。

ご自身で判断できるスケールもあるので、地域でも活用してみてください。



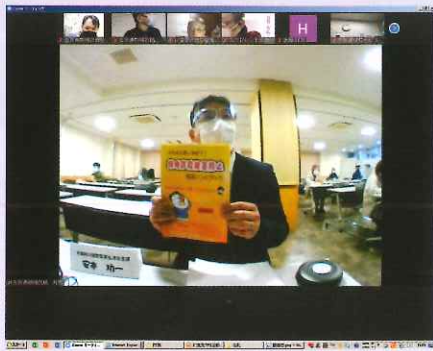
居宅介護支援事業所

コロナに罹った方のところにヘルパーやリハビリの方が入れないケースも出てきており、何とか支援するために奮闘しています。

警察

オリジナルの防犯ハンドブックを作成し特殊詐欺対策に取り組んでいます。

固定電話にかかってくる事が多く、家族の名前を語るなど手口も巧妙に。ハンドブックは配布できますので、川端署まで連絡を。



薬局

外出が減っても、皆さん薬局には来られます。

健康相談を受けたり、相談窓口を紹介したりそういう役割も重要だと思っています。

サプリメントの相談にも乗っています。

居場所（社協）

地域の居場所が軒並み閉鎖されている中、吉田学区で新たに居場所がオープンしました。

今後も居場所として提供できるようなスペースがあればお知らせ下さい。

京都市域地域リハビリテーション支援センター

コロナの影響は数年続くと思います。

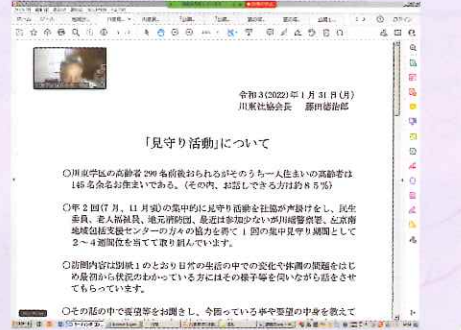
デイが休業したり、自主的に休んだりする方もいらっしゃると思いますが、短期間でも良いので訪問や通所のリハビリを利用することで一時的に低下した機能を高めることが期待できます。

普及啓発を進めていきたいと思います。

見守り活動 (民生委員、老人福祉員、社協)

お1人暮らしや家族が同居されていても気になる方のところに少なくとも夏と冬の年2回訪問を行っています。

結果を表にまとめ、変化のあった方は一目でわかるようにしています。



地域包括支援センター

『つながり』をテーマに地域をめぐるウォークラリーも計画しています。

参集型のイベントは難しいですが、屋外でのイベントや戸別訪問など、今後もコロナ禍でのつながりをどう維持したり、作っていくかを考えていきたいと思っています。