



## 高齢サポートとは？

高齢サポート・岩倉(京都市岩倉地域包括支援センター)は岩倉地域で暮らす高齢者(概ね65歳以上)の皆様を介護・医療・保健・福祉などの側面から総合的に支援するための「総合相談窓口」です。高齢者の方が住み慣れた地域で生活できるように各種相談に応じております。

～ 例えば ～

- ・地域で開催されている運動教室や公園体操などの情報が知りたい
- ・介護保険の手続きや仕組み・サービス内容について知りたい
- ・成年後見制度について知りたい
- ・介護施設や事業所の情報を知りたい
- ・地域にある社会資源等の情報を知りたい
- ・虐待かも？等権利擁護についてのご相談
- ・認知症サポーター養成講座の開催(5名以上)のご相談等



## 京都市認知症疾患医療センター北山病院

### 認知症疾患医療センターの役割

認知症の人とその家族が住み慣れた地域で安心して暮らし続けるため、保健医療・介護機関等と連携を図りながら、認知症の鑑別診断と初期治療、専門医療相談、研修会の企画や地域ネットワークづくりなどを行います。

#### 1. 専門医療相談(電話・面談など)

- ・相談員や看護師等が、本人や家族からの認知症に関する様々な相談に対応するとともに、医療・介護の関係機関とも連携を図ります。

#### 2. 鑑別診断とそれにも基づく初期対応(物忘れ外来)

- ・専門医による検査や診察に基づき、認知症の鑑別診断を行います。
- ・診断をもとに治療をするとともに、初期対応などの助言をします。

#### 3. 認知症周辺症状への対応

- ・ご本人はもちろんのこと、介護者にとっても負担が大きい行動・心理症状(幻覚、妄想、暴力など)や合併症には、入院・外来などにより対応します。

#### 4. 認知症医療に関する情報の発信・普及啓発

- ・ホームページや各種研修により認知症に関する情報提供や知識の向上を図ります。



# 公園体操のご紹介

なかなか外出を楽しむことが出来ない状況ではありますが、外出を控えている今こそ「動かないこと(生活不活発)」による体力低下を予防するため、運動習慣をつけましょう。今回は、屋外での活動である公園体操をご紹介します。

**三宅町三角公園** 毎週月曜日 9:30~  
毎回健康状態を確認し安全に配慮し、みんなで和気あいあいと脳トレも取り入れ開催中。体操後は感染予防対策をしながら、会話も楽しんでいます。



**幡枝庄田公園** 毎週土曜日 9:30~約30分間

新型コロナ・脱水症も考えられるので、現在は中止しています。5年前から、6名のリーダーさんを中心に開催しています。元気アップ体操・ラジオ体操・脳トレ等をしています。参加者は10名程度(男性3名・女性7名)です。参加していただいている方が来られなくなったときは、みんなで心配をしています。リーダーさんも都合が悪い時は、互いに協力しあいながら続けています。参加される皆さんの生活リズムの中に公園体操が入り、健康な生活が継続できればと思っています。お気軽にお越しください。

**石倉公園** 毎週水曜日 9:00~

参加者25名程度。男性も4~5名参加  
みなさん、距離を保ちながら体操が一つ終了するたびに飲水して、小休憩しながら40分程度やっています。脳トレ・歌を歌うなど、椅子に座って参加できます。いろんなイベントも集会所であります。



年間に数回お出かけ行事もあります。  
地域の皆さん! 是非お越しください。

**岩倉東公園** 毎週木曜日 9:00~

岩倉東公園の公園体操の旗がある所に集まってください。参加者の方が、最近は多く来られています。距離を開けて体操をしています。最後はいつも「また逢う日まで」を歌って終わります。



★各公園の場所や開催曜日  
については、お気軽に高齢サ  
ポート岩倉までお問い合わせ  
ください。

**中在地公園** 毎週火曜日 夏は9:30~ 冬は10:00~

新型コロナウイルス前は、15~16名程度参加。最近は10名程度参加しています。10代の方が多いです。忠在地公園は、階段があります。この階段を利用して、1段の階段昇降の運動を50~60回やっています。少し無理かもしれない方は、階段段差の低いところでやっています。約1時間準備体操・ラジオ体操・筋トレ・頭の体操といろいろな体操を取り入れています。

# いわくら農園倶楽部

新型コロナウイルス感染予防対策の為、今まで行ってきた活動が行えない状況となったこの春より、地域の方々のご協力のもと「いわくら農園倶楽部」として皆で農作業を通して交流する屋外での活動がスタートしました。



□定例活動日 毎週土曜日

□活動時間 午前 9:30～お昼前まで(終了時間は作業内容により異なる)

参加費無料

定例日以外の活動 植物の生育状況により朝夕の水やり・収穫作業

厳寒期は作業休止となります。

□活動場所 JA 岩倉近くの畑。参加希望者は事前にお問合せください、詳細ご説明します。

いわくら農園倶楽部への参加は、活動場所まで来れる方であれば年齢問わず、どなたでも可能です。

感染予防に配慮しながら、参加者それぞれが協力し自身の行える作業を行う事で、年齢関係なく参加者間で交流を図りながら楽しんで活動しています。見学だけでも大歓迎です。

お問い合わせ先 いわくら農園倶楽部事務局(京都市岩倉地域包括支援センター)

TEL 075-723-0800



にこにこ・オレンジカフェ・いわくら

新型コロナのウィルス感染拡大防止のため、今年度は(令和3年3月まで)中止となりました。

こんにちは！ 高齢サポート・岩倉のスタッフです。

センター長  
松本 恵生  
(まつもと しげお)

介護支援専門員  
板倉 知宏  
(いたくら ともひろ)

主任介護支援専門員  
久保 典代  
(くぼ のりよ)



介護支援専門員  
荒木 博子  
(あらき ひろこ)

看護師  
園家 佳都子  
(そのや かつこ)

看護師  
安田 裕貴  
(やすだ ゆき)

主任介護支援専門員  
松林 まゆみ  
(まつばやし まゆみ)

### 岩倉3学区 要支援・要介護認定の状況

R.2.3.31 現在

第1号被保険者数 6,506人  
後期高齢者数 3,552人  
要支援1・2 378人  
要介護1 273人  
要介護2 309人  
要介護3 217人  
要介護4 183人  
要介護5 122人



◆発行 高齢サポート・岩倉  
(京都市岩倉地域包括支援センター)

〒606-0026 京都市左京区岩倉  
長谷町1255番地

**電話 (075)723-0800**

FAX (075)723-0802

電子メール

[hokatu-iwakura@sankokai.jp](mailto:hokatu-iwakura@sankokai.jp)

ホームページ

[http://www.sankokai.jp/iwakura\\_center.html](http://www.sankokai.jp/iwakura_center.html)

◆編集責任者  
センター長 松本 恵生

◆発行日  
令和2年10月1日

