

きらきら



高齢サポート・左京北
(京都市左京北地域包括支援センター)

京都市左京区下鴨上川原町62

Tel: 075-706-7280

Fax: 075-703-1520

✉: hope@itihara.or.jp



皆様におかれましてはご健勝のこととお喜びいたします。
日頃より、地域包括支援センターの事業並びに諸活動に対しまして、温かいご支援、ご協力を賜り心より感謝しております。
さて、みなさんは「ヤングケアラー」という言葉を耳にされたことはありますでしょうか？
昨年6月、子ども・若者育成支援推進法が改正され、ヤングケアラー支援が法に明記されました。「家族の介護その他の日常生活上の世話を過度に行っていると認められる子ども・若者」を、国・地方公共団体等が各種支援に努めるべき対象としています。

京都市会では、令和6年11月に、「京都市ケアラーに対する支援の推進に関する条例(ケアラー支援条例)」を制定されました。
ケアラーに対する支援の推進に関する条例の主なポイントなどは是非ご確認ください。→ → →



また、「詳しくヤングケアラーについて知りたい。相談したい」などありましたら京都府ヤングケアラー支援センターへご相談ください。



← ← ←

ヤングケアラーとは、例えばこんな子どもたちです。



障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている。



家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている。



障がいや病気のあるきょうだいの世話をしている。



目の離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいをしている。



日本語が第一言語でない家族や障害のある家族のために通訳をしている。



家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている。



アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している。



がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている。



障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている。



障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている。

© 厚生労働省



高齢サポート・左京北
(京都市左京北地域包括支援センター)

営業時間 月～金 9:00～17:00

定休日 土、日、年末年始 電話: 075-706-7280

京都市から委託された公的な高齢者総合相談窓口です。

住み慣れたご自宅で元気に暮らし続けていくために、早いうちから介護・福祉・健康・医療に関することをご相談ください。

ご自宅の訪問・ご来所相談も可能です。(事前にお電話をお願いします) 相談の費用は無料です。

担当学区: 広河原・花脊・鞍馬・静市・葵・下鴨



《地域ケア会議》

静市・鞍馬学区



葵・下鴨学区



「地域ケア会議」とは、地域の人が生活する上で抱える問題をケアマネジャー、介護サービス事業者やリハビリ・医療等の専門家、地域の民生委員等が集まって話し合い、解決策を探っていく会議。

「高齢者を取りまくキケン！～高齢者の交通事故、傾向、注意すべきこと～」をテーマに地域ケア会議を開催し、下鴨警察署交通安全課より高齢者の事故発生状況について説明を受けました。

令和6年度は府内で3745件の事故が発生

前年より比べると322件減少（うち高齢者1370件で3割）

死亡者数は52人、前年より7人減少（うち高齢者29人 65歳以上が6割）

歩行中の事故が4割で、横断歩道でない所を渡る乱横断が要因であることが多く、信号の無い横断歩道を渡る時など運転手と歩行者の意思疎通が重要、特に運転手側からのアピールが必要である。地域の皆さんと高齢者の交通事故がなぜ増えているのか理由を意見交換し、理学療法士にレクチャーを受けました。

大前提として

YAMASHITA

加齢による身体機能の変化

YAMASHITA

事故を予防するには、交通ルールに倣った行動が必須！

- ・ 青信号以外の道路横断
- ・ 横断歩道のない所の道路横断
- ・ 運転者としての心構え、ルール遵守

1. 全身的な筋力低下、体力低下

→ 上記に付随した運動機能低下（歩行能力、バランス能力等）

2. ①視力低下 ②聴力低下など五感の低下

→ 自身のボディイメージの破壊

3. 二重課題での処理能力の低下

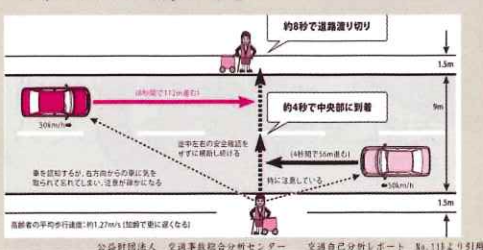
→ OOLしながら△△する。など

ですが、地域的に横断歩道がまばらな道路や信号のない横断歩道など

危険な道路横断をしてしまう場面もあるのが事実

→ ならば、どうすれば注意できるのか？（加齢の変化に着目）

実場面での加齢的变化の影響



参考資料：株式会社ヤマシタ 理学療法士 内田 一成 氏
 通所介護事業所向日葵 理学療法士 家藤 健 氏

ひまわりカフェ

毎週金曜日 14:00～15:30

- お好きな時間にお越しください。
 - 介護に関しての相談もできます。
- ※会場の都合で変更する事があります。
 又祝日の場合はお休みとなります。

※第1,3金曜日は、参加費100円が必要です。（飲み物・お菓子つき）



5/30（金）左京薬剤師会会長でもあるフジタ薬局高野店 藤田洋司さんに協力いただき「お薬について」お話しいただきました。

お薬の飲み合わせや消費期限など、実験も交えながら薬について楽しく学ぶことが出来ました。経口補水液（OS-1、アクアソリタ）や病院から栄養補給剤として処方される3種類の栄養剤の飲み比べもしました。



藤田薬剤師より

- ・ 薬の管理が難しくなれば薬局に相談を！管理できる工夫を一緒に考えていきます。
- ・ 薬の成分が身体に吸収される時に、カフェインなどで薬の効果が変わる事があります。できるだけ水で飲んでください。
- ・ 目薬は1回1滴、どんな種類の目薬でも差し口は統一されています。1滴のうち6～80%を眼が吸収すれば十分。こぼれた目薬は肌荒れの原因になるので拭いてください。2種類以上注す時は眼が目薬を吸収する時間（5～10分）を開けてください。
- ・ チューブ状の軟膏は人差し指の第一関節ほどの量で両手全てに塗る事ができます、すり込むと摩擦で良くない事もあります。
- ・ 薬は体調やタイミングで良くも悪くもなります。飲み合わせにより効能が変化する薬もあります。薬について相談があれば気軽に薬局で相談してください。



オレンジカフェ下鴨

- オレンジカフェ下鴨は、認知症の方やご家族が気軽に参加できる居場所として運営しています。
毎月 第4木曜日 13:30~15:00
(※祝日は変更あり) 飲み物代実費
北山ふれあいセンター1階 Café はなみずき
(左京区下鴨北野々神町26番地)
問合せ: 高齢サポート・左京北 706-7280



僕が目印です!



花桃の会 (市原野)



「介護者の会」が、今年度からは会の名前も新たに、日々の生活に役立つお話を聞く会としてスタートしました。次回は9月開催予定です。是非ご参加ください。

- ・現在、65歳以上の方において
3人に1人が「1年に1回以上転倒する」と言われている。
そのうち3人に2人は「受診が必要なケガをする」と。

- ・自宅内での転倒に注目すると、転倒が多い場所
第1位: 居室での転倒 (全体の約45%)
第2位: 階段での転倒、転落
第3位: 台所、食堂など

(5月花桃の会 資料より)

北部3学区体力測定会のご案内

2025年3月に北部地域ケア会議2回目『地域の防災の備えpart2』を実施した際、「周りの方の避難誘導をするには自分達の体力も心配」との声が聞かれました。そこで、今年度は北部3学区で体力測定会を実施し、現在の体力を知ることによって今後の地域のフレイル予防へつなげていきたいと思っています。是非、皆様お声がけの上、ご参加ください。 ***参加費無料***



日時: 令和7年7月19日(土)
10:30~11:30 元堰源小学校
13:00~14:30 花友はなせ



【測定内容】

- ①握力 ②片足立ち ③お口の機能テスト ④体組成測定 (筋肉量・体脂肪・BMI等) ⑤歩行姿勢測定 ⑥結果説明

【申込み】京都市左京北地域包括支援センター 075-706-7280 まで

認知症サポーター養成講座

京都市立 葵小学校



認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対して出来る範囲で手助けする「認知症サポーター」を養成し、認知症高齢者等にやさしい地域づくりに取り組んでいます。講座を受講いただいた方には、サポーターの目印である「認知症サポーターカード」をお渡ししています。



コロナ禍もあり中断していましたが、3/7、4年生86名を対象に、5年ぶりに講座を開催しました。左京区社会福祉協議会・居宅介護支援事業所向日葵・京都生協左京ホームヘルプからも講座に協力を頂きました。

市原野社会福祉協議会



4/19、地域の方や役員の方34名を対象に、講座を開催しました。認知症の人と家族の会から講師をお招きして、当事者や家族の思い地域の支えについて学びました。友々苑・花友いちからはからも協力を頂きました。

サギ電話の 7割以上が国際電話!!

+1(833) 247-1717



もしもし田亀代
©京都工芸繊維大学
中野研究室

今、もっとも効果的なサギ電話対策は国際電話を止めること!!
利用休止がまだの人は今すぐ手続きを!!
申込用紙を書くだけで簡単!! 無料ですぐに手続きができます!!
利用休止の手続きは下鴨警察署又は交番で受付けます!!

※ 固定電話・ひかり電話が対象

下鴨警察署防犯
キャラクター
ぱとさんしょうお



下鴨警察署管内
でも国際電話番
号から詐欺の電
話がかかっている
ので気を付けて
ね!

お申込み・お問い合わせは
下鴨警察署生活安全課まで
☎075-703-0110

左京区をみんなで元気に!!

★★★フレイル予防に取り組みましょう★★★

当センターでは、フレイル予防の取り組みとして、新規グループの立ち上げや地域で活動されているグループの支援を行っております。各専門スタッフによる支援の主な内容は以下の通りです。普段の取り組み状況に応じて、必要な支援を行います。お気軽にお問い合わせください。

(※フレイルとは、年齢を重ねることにより、体やところが弱った状態のことで、健康と要介護の中間の状態のことです。)

- 【支援内容】
- 体力測定(年2回)、結果の説明
 - 健康教育
 - 1. 運動講話+実技
 - 2. 栄養講話
 - 3. 口腔講話+実技
 - 4. 加齢性難聴講話

【申込みから実施の流れ】

1. 電話で問い合わせ
2. 取組み状況の聞き取り
3. 必要な支援の決定・日程調整
4. 体力測定実施
5. 健康教育(複数可)
6. 体力測定実施

*支援は、専門スタッフ(理学療法士・管理栄養士・歯科衛生士・健康運動指導士等)とセンター職員が担当します。

お問合せ

京都市左京区地域介護予防推進センター

京都市左京区修学院大林町3-3(旧京都中央信用金庫)

☎075-707-2730(平日9:00~17:00)

屋内・野外で各種教室・測定会、グループ支援等、お気軽にお問合せください。

