

ネット ワーク



いろんなところで いろんな人が
いろんなことをしている地域をめざして…

2022年8月発行
第18号

高齢サポート・白川
(京都市白川地域包括支援センター)

京都市左京区浄土寺真如町162-5
アンソレイユ真如堂1階
電話：075-762-5510

FAX：075-762-5525
メール：sien@itihara.or.jp

こんにちは！ 高齢サポート・白川です

高齢サポートは介護・福祉・健康・医療の面から総合的に皆様を支援します

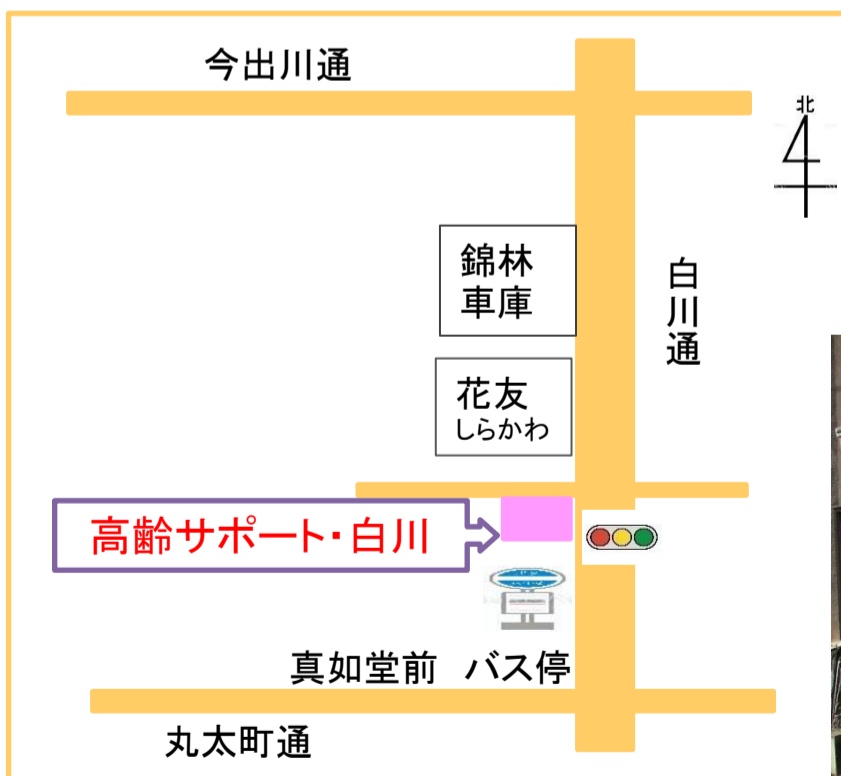
こんなとき相談してください

- ・介護のことで悩みがあって、誰に相談していいのかわからない
- ・地域の施設やサービスの情報を知りたい
- ・元気なうちから始められる介護予防に関する情報を知りたい
- ・認知症かもしれないと思うことがある・・・
どうしたらいいか教えてほしいなど



保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどの専門職員が
無料で相談に応じています。(営業時間:月～金 午前9時～午後6時)

☎ 075-762-5510



右より、徳田(センター長)
松本(管理者) 脇田(社会福祉士)
蓮尾(保健師) 大島(介護支援専門員)
上野(介護支援専門員)



地域ケア会議

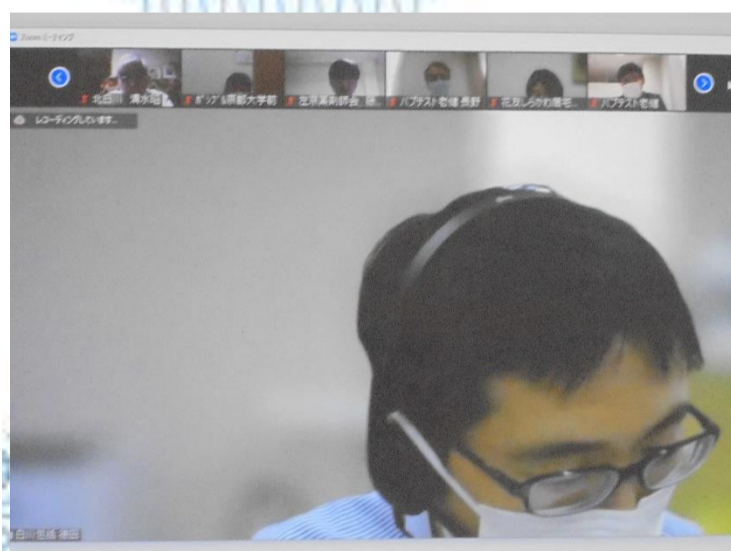
令和4年6月24日 Zoomにて地域ケア会議を開催しました。
コロナ禍である為、なかなか参集型での開催が難しい状況が継続しています。
我々も少しずつZoomに慣れてきましたが、まだまだ勉強不足です。
次回はZoomでグループワークなど意見交換ができるよう、
それまでに勉強をしていきたいと思ひます。



ケア会議で話し合った内容を簡単に報告させていただきます。

- ①新型コロナウイルス感染症 在宅対応のための個人防護具着脱研修
(令和3年12月16日開催)の振り返りを行いました。
- ②コロナ禍での各機関の取り組みを共有しました。実際に感染者が発生して、
クラスターになった事業所もあり、感染予防と発生時の対応を共有することで
圏域内の感染対策と状況把握を継続する必要性を再認識できました。
- ③感染症発生時の業務継続計画と地域との連携について話し合いました。
介護保険制度改正で事業所毎に業務継続計画作成が義務付けられました。
業務継続計画の重要な事は作成に向けての過程です。今後もケア会議を
通じて、地域の方々と連携方法を話し合っていきたいと思ひます。

地域ケア会議の様子 (Zoom)



高齢者の口に関する「ささいな衰え」は避けられない老化ですが、オーラルフレイルは老化に伴って生じる別の心身機能の問題と複合して負の連鎖を生じてしまうことです。



口の機能の低下が単に運動機能の低下だけにとどまらず、食事の量や質の低下、会話や表情によるコミュニケーション障害、また口まわりや歯の見た目の悪さ、口臭など、人との繋がりに影響します。そのため孤立やうつ、認知機能の低下を引き起こすこともあります。歯周病による口の中の慢性炎症は、それに対する免疫反応などが全身に広がり、糖尿病、虚血性心疾患、動脈硬化性疾患などの発症や重度化と関連していることがわかってきています



ささいな衰えを見逃さないようにしましょう！



- ① 噛み応えのある食品を積極的にとり、噛む力を鍛えましょう。
- ② 正しいブラッシングを行い、定期的に健診を受けて歯周病を防ぎましょう。
- ③ 舌や頬、口周りの運動を意識して行いましょう。



参考文献：看護技術(2020) フレイル対策P33-34

フレイル予防教室

～元気な今から始めましょう～



お口を元気に

脳を鍛える

教室期間: 令和4年 7月7日～9月29日 毎週木曜日

時間: 10:00～11:15

(運動に加えて栄養、口腔、認知症予防の講話がある日は、運動45分間・講話30分のプログラムになります。)

会場: ワールドコーヒー白川本店3階

参加費: 無料

【注意事項】

- ・対象は左京区在住 65歳以上の方
- ・定員10名(1クール参加できる方が対象)
- ・かかりつけの医師などから運動を含む日常生活に制限がある方は参加できません
- ・教室参加時には体調確認(検温・血圧測定)や感染対策にご協力いただきます
- ・動きやすい服装、運動できる靴でお越してください

持ち物: 水分補給の飲み物、タオル、上履きは不要

感染症または会場の都合により休止する場合があります。

身体を動かす

栄養を見直す

お問い合わせ・申し込み先

京都市左京区地域介護予防推進センター

受付時間: 平日9:00～17:30

☎ 075-762-5529

