



高齢サポート・修学院だより

令和3年9月発行

発行 京都市修学院地域包括支援センター
〒606-8001 京都市左京区山端柳ヶ坪町 18
☎ 075-723-8077

コロナウィルスの影響で包括の活動も制限されておりますが、オンライン活用など感染予防を配慮しつつ、下記の活動を行いました。

こんにちは、高齢サポート・修学院です。
高齢者の総合相談窓口です。
介護、福祉、健康、医療に関することなど、お気軽にご相談ください。



SOS ネットワーク会議

8月18日(水)

修学院包括圏域のSOSネットワーク会議を開催しました。当センター主催の会議では初のオンライン開催となりました。参加事業所さまとリモートで、連携要領の確認や実際の事例について報告し、意見交換を行いました。



地域ケア会議 II

昨年に引き続き今年度もコロナ禍ではありますが、修学院学区の民生委員・老人福祉員の方々と、修学院在住の住民票上おひとり暮らしである65歳以上の高齢者の方についての情報交換や災害時の対応、コロナ禍でのオンライン環境の確認等を話し合う機会を持ちました。

まだ話し合いの機会を持っていない学区もありますが、コロナの状況を鑑みながら進めていきたいと考えています。

民生委員・老人福祉員の方と直接お会いして相談ができる貴重な機会です。地域包括支援センターでは把握していない重要な情報等を頂ける場でもあります。今後も民生委員・老人福祉員の方と連携しながら仕事を進めていきたいと思っております。



きららかぶえボランティア会議

7月31日(土)

令和3年度 第1回「ボランティアサークルきらら」ミーティングが行われました。修学院デイサービスで第3土曜日に開催していましたが、『きららかぶえ』は、コロナの影響で休止中となっております。

久しぶりに皆で顔を合わせて、現状の確認や今後についての話をしました。再開の目は立っていませんが、今後も定期的に集まって、情報交換を行っていく予定です。再開の際には、また、ご報告いたします。



失敗しないフレイル予防

～運動のやる気とモチベーション～



脳神経リハビリ北大路病院

理学療法士 山本幸司

こんにちは。脳神経リハビリ北大路病院の理学療法士の山本です。今日は最近よく耳にする「フレイル予防」についてお話していきたいと思います。

まずこのフレイル、どんな状態かという「元気ではないけど、誰かに介護してもらうほどではない」という生活機能に支障をきたす一歩手前の段階です。多くの方が、「もう歳だから」とか「なんとかできるから大丈夫」と放置しがちな状態なのですがこれこそフレイル、つまり「虚弱」のサインになります。そしてこの状態をそのままにしていると要介護となり自分一人の力では生活できなくなってきます。それを予防するために昨今「フレイル予防」が国をあげての課題となってきています。なので、簡単に考えると「今日できる事を明日もできること」がいつまでも健康でいるための秘訣になるといえるでしょう。

では次にフレイル予防に有効な運動。これをいかに続けるかが重要です。今回はそのためのポイントを2つお伝えしたいと思います。

まず1つ「運動しなくてはいけないのはわかっているのだけどやる気がでない・・・」こんな方多いのではないのでしょうか？ただ、この解決策は1つしかなくて「脳科学的にはやる気はやり始めないと出ない」ことが明らかになっています。なので、毎日少しずつでも始めることが運動を続けるコツといえるでしょう。



そしてもう1つが「運動をするモチベーションが上がらない」。モチベーションは上がり下がりではなく「あるかないか」なのでたくさんモチベーションを用意しましょう。たとえば「運動をしなくてはいけない」というモチベーションだけだとそれがなくなると途端に運動をやめてしまうのですが、「健康になりたい、長生きしたい、孫と遊びたい、モテたい、オシャレをしたい、などなど」たくさんモチベーションを持っておくことで運動を継続する力になると思います。僕自身、筋トレを娘と一緒にやってくれるので続けられているというモチベーションを持っています。



皆さんもやる気とモチベーションを自分の味方にしてフレイル予防にチャレンジしてもらえればと思います。どうぞ、いつまでも楽しく元気に暮らしてくださいませよう心よりお祈り申し上げます。

