

# ほっかつ

夏を乗り切ろう 号

No.11 年4回発行

平成24年7月吉日

地域包括支援センターだより  
発行：包括広報編集委員会  
清瀬市役所 高齢支援課  
TEL 042-492-5111  
〒204-8511 清瀬市中里 5-842

# だより

## 清瀬市高齢者ふれあいネットワーク事業

シンボルマーク（ステッカーデザイン）募集に、市民の皆さんから温かみのある作品が多数寄せられました。選考会の結果、野塩在住の菊谷 隆さんの作品が選ばれました。

### 作品にこめた思い

「手をつなぎ 心をつむぐ みどりの清瀬」  
…清瀬のスローガンを活かして、年齢を問わず、皆が優しい心で助け合えればと思い作成しました



このマークがふれあいネットワークの目印 →

高齢者の皆さんの安心・安全な暮らしを支える「見守りの輪」「支援の輪」がより一層広がるよう、このステッカーをふれあい協力機関の店頭や車両等に貼っていただきます。

## ボランティア募集!

### ふれあい協力機関

声かけ・見守り活動にご協力いただける事業所、団体（自治会、老人クラブ等）を募集しています。

見守り活動についてのご相談も受け付けておりますのでお気軽にご連絡ください。

※いずれも随時受け付けています。

### ふれあい協力員

現在活動中のふれあい協力員の皆さんが任期満了を迎えます。引き続きご協力いただける方に加え、新たにふれあい協力員として活動できる方を募集します。

（任期は平成24年11月1日より3年間）

申し込み、問い合わせは、高齢支援課地域包括支援センター（042-492-5111 内線174）まで

# これからの季節に気をつけたい… **脱水予防と栄養補給**

蒸し暑い日々が続いています。この時期に気をつけたい『脱水』と『栄養』について考えてみましょう。

体の中の水分は、私たちの知らない間に失われています。その量には個人差がありますが、約1リットルといわれています。特に高齢になると『のどが渇いた』という感覚が衰えてくることがあります。そのためこまめに水分補給をしないと、脱水状態になってしまいます。

## ☆脱水の症状☆

- ①食欲がない
- ②元気がない、だるい
- ③トイレに行かない、尿が出にくい
- ④いつもより話をしない
- ⑤ぼんやりしている

……など、「いつもと様子が違うな？」と感じたら、早めに受診しましょう。



食事などでもある程度の水分は取れますが、それだけでは足りません。

毎食時にコップ1杯のお茶を飲むとか、おやつの時間をもうけ、コーヒー・紅茶・水・白湯・ジュースなど何でもかまいません。お話をしながら、ご家族も一緒にティータイムはいかがでしょうか。

また、夏はどうしても食欲が落ちてしまいますので、食欲が出るような工夫をしましょう。

◎酢・香辛料などの調味料や、香り野菜を十分取り入れる。

◎ゼリー固め、冷やした茶碗蒸し、アイスクリームなど、喉ごしのよいものを食べる。

◎消化のよいものをバランスよく少しずつ、いろいろな種類の食品をとりましょう。

## タンパク質

卵、肉、魚、牛乳など

## ビタミン

野菜や果物など

## ミネラル

牛乳や海草など



## 水分・栄養に気をつけて、 元気に夏を乗り切りましょう！

# ◆シニア知っとく講座 ふれあいブロック連絡会◆

『見のがさないで 高齢期のうつ～症状と治療、周囲の支えを学ぶ～』

三恵病院（東村山市）院長 徳野先生 6/16（土）特養ホーム信愛の園 ふれあいホール

「うつ病」は誰でも発症する恐れのある病気であり、その症状と治療法は年代により異なります。そこで、今回は高齢者を対象にテーマを設定し、徳野先生にお話をいただきました。

高齢期のうつ病は、「自分が悪いんだ」と思い込み、治療につながらず悪化してしまう傾向があります。確実な予防は難しいとの事ですが、以下の2点に注意することが予防や悪化防止につながります。

- ① 力を低下させないこと。⇒寝込んでしまうと悪い事しか考えない。無理のない散歩等を誰かと一緒に行うのがオススメ。
- ② 頼りになる人を作る⇒何でも話す事により「最近おかしいな？」と、誰かに気付いてもらえれば助言を受けられ、早期の受診につながります。

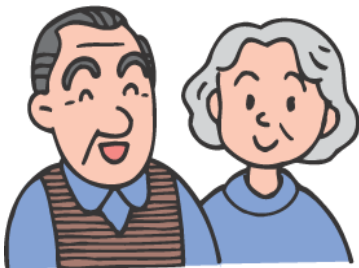
また、「うつ病」とわかっていても焦る必要はなく落ち着いて治療を続けます。家族は、励まして本人が出来ない事は一緒に「かつぐ」覚悟が必要です。たとえば、通院を嫌がるようであれば一緒に受診して、医師に最近の状況を伝える事により本人の不安感や生活状況を自分で伝える負担感は減らせます。

ご参加の皆さんからは、「知人にうつ病の人がいるので関わり方に役立つ」「医療の現状とサポートのあり方について理解できた」等のご感想を頂きました。地域包括支援センターでは、ご本人、周囲の方からのご相談を承っております。お近くのセンターにご相談ください。

## 認知症サポーター出張講座、やっています！！

認知症サポーターとは、認知症の方を温かく見守る応援者です。認知症サポーターになるには1時間30分程度の講座を受け、認知症について基本的なことを学んでいただきます。

市在住、在勤、在学の方で10名以上集まっていれば、地域包括支援センター職員が市内のどこにでも出向き出張講座を開催します。



旭が丘団地自治会さんから感想をいただきました

「ちょっとした気遣い・心遣いがサポーターの大事な点であることを映像とコントでわかりやすく教わる企画は、今後も団地内外に広げて行っていただきたいと思います。より多く開催する事で、すそ野を広げた地域での見守り環境の向上に資するものと思います。」



## ～認知症高齢者を介護するご家族の交流会～ ゆりの会 ☀️



認知症高齢者を介護するご家族の交流を目的に「ゆりの会」を開催しています。

この会は今抱えている問題や悩みを率直に語り合い、気持ちを少しでも楽にして、明日へのエネルギーに繋げていくための場所です。夜間開催もしております。出入りは自由です。お気軽にご参加ください。

《対象》現在、認知症高齢者を介護しているご家族など

日中開催 13:30～15:30	8月22日 (水)	10月24日 (水)	12月19日 (水)	清瀬市民活動センター (清瀬市上清戸2-6-10)
夜間開催 18:00～19:30	7月24日 (火)	9月13日 (木)	11月16日 (金)	消費生活センター (清瀬市元町1-4-17)

# こんにちは 民生・児童委員です

民生・児童委員は身近な相談相手です！  
地域の皆さんと行政機関をつなぐパイプ役

## 5月12日は民生・児童委員の日です

～普及・啓発活動を実施しました～

全国民生委員児童委員連合会では、5月12日を「民生委員・児童委員の日」とし、5月12日から18日までの1週間を民生・児童委員の活動を地域の皆さまに知っていただくための「活動強化週間」としてしています。

この「民生委員・児童委員の日」は、大正6年5月12日に民生委員制度の前身である岡山県済世顧問制度が創設されたことを記念して定められました。

これに合せて、5月13日（日）に都内の民生・児童委員約1000人と警視庁騎馬隊や吹奏楽団が参加したパレードが、新宿三丁目～アルタ前までの新宿通りで盛大に行われました。清瀬市からも8人が参加しました。

また、清瀬市民生・児童委員協議会でも、5月8日～13日までの間、クレアギャラリー（西友4階）で、民生・児童委員の活動を紹介したパネル展示やアンケート、相談会を行い、732名と大変多くの方にご来場いただきました。

アンケートの結果（426人）では、8割の方は民生・児童委員をご存じでしたが、主任児童委員については、8割の方が知らないと答えられていました。

次号では、主任児童委員の役割について、詳しくお話させていただきます。

東京都民生・児童委員

キャラクター「ミンジー」



## 清瀬市地域包括支援センター

市内各所で「よろず健康教室」を開催しています。運動をする習慣を身につけたい方など、ぜひご参加ください。

担当：中里/下宿/旭が丘  
電話：492-5111(586)  
中里 5-842  
清瀬市健康センター内

## きよせ社協地域包括支援センター

7月13日（金）に開催されたシニアしっとく講座では、多数の方にご参加いただきました。ありがとうございました！

担当：上・中・下清戸/元町  
電話：495-5516  
下清戸 1-212-4  
清瀬市コミュニティプラザ内

## きよせ信愛地域包括支援センター

また夏がやってきますね。水分補給をしっかりとって栄養もしっかり取り、熱中症には十分お気をつけ下さい！

担当：松山/竹丘/梅園/野塩  
電話：492-1850  
梅園 2-3-15  
特養ホーム信愛の園内

# こんなパンフレット あります！



地域包括支援センターには、介護予防のための以下のようなパンフレットをご用意しています。お立ち寄り、電話でのお問い合わせ、郵送などによる情報提供もいたします。ぜひご活用下さい！！

## 「実践！ えいよー（栄養）バランス生活」



かたよった食生活は、年齢を重ねた体を栄養の足りない「低栄養」に陥りやすくしてしまいます。食事・運動・生活の3つの習慣を鍵に、毎日の生活から始められることを解説。

## 「お口元気に 歯つらつ体操」

体に比べ、後回しにされがちなお口のこと。お口の元気は、身体の健康、老化防止、生きがいに深く関わっています。お口の健康度チェックや「お口の体操」も図解。表情も豊かになりますよ！

## 「転倒予防体操(初級編)・(中級編)・(上級編)」

思わぬところで転んでしまった経験はありませんか？転倒が原因で骨折した方が寝たきりになってしまうことがあります。筋力アップとバランスの強化で転倒予防ができます。わかりやすい絵で自宅で一人でできる転倒予防体操ものっています。級ごとにステップアップできますよ！

## 「清瀬市内で運動できる場所」(清瀬市独自！)

清瀬市民のみなさんが利用できる運動施設や参加できる場所、計10ヶ所をご紹介します。運動したいけれど一人では続かないとお悩みのみなさん、仲間を見つけて楽しく続けましょう！

市内15ヶ所で開催中のよろず健康教室・地域ふらっとサロンも掲載！