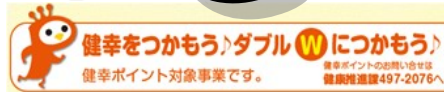


# ほっかきだより

夏号  
平成 29 年 7 月吉日  
No. 31 年 4 回発行

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 地域包括ケア推進課  
〒204-8511 清瀬市中里 5-842  
電話 042-497-2082



## ☆講演会開催のお知らせ☆

### 『フレイル、オーラル・フレイルの予防について』

講師 飯島 勝矢先生 (東京大学高齢社会総合研究機構教授)

日時 平成 29 年 7 月 20 日 (木) 13:00~15:00

会場 清瀬けやきホール



飯島勝矢先生

「7月はフレイル月間」

「オーラル・フレイル」とは硬いものが食べにくくなる・むせることが増える・滑舌がわるくなるなどの口腔機能の低下から始まる衰えの1つです。高齢者が要介護状態になる前には、口や飲み込み等の働きが弱まり、食べる事が不十分なことから栄養が不足して、その結果筋力が落ちていくということがわかってきました。元気の秘訣とも言えるオーラル・フレイル予防について飯島先生が楽しく、わかりやすくお話していただきます。是非、飯島先生の講演を聞いて、元気に暮らせる時間を伸ばしましょう。



東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢(作図)  
厚生労働科学研究費補助金(長寿科学総合研究事業) 虚弱・サルコペニアモデルを踏まえた高齢者食生活支援の枠組みと包括的介護予防プログラムの考案および検証を目的とした調査研究 (H26年度報告書より)

受講された 65 歳以上(市内在住)のかたは、お口健康チェックとフレイル予防指導が受けられる「歯っぴークーポン」をプレゼント (先着 200 名)

お問い合わせはこちらへ  
清瀬市地域包括支援センター  
TEL: 497-2082

## フレイル予防マスターポイントのお知らせ

### マスターポイントのもらえる事業

- ① 7月 13 日 (水) 健康長寿はフレイル予防がカギ!  
フレイルにならないための食生活
  - ② 7月 20 日 (木) フレイル、オーラル・フレイル予防講演会
  - ③ 10月 11 日 (水) 噛むって楽しい
  - ④ 10月 20 日 (金) ロコモ予防教室
- その他に、測定会や脳トレ元気塾でももらえます。

|                   |  |
|-------------------|--|
| 対象となる方            | 市内在住の 40 歳以上の方                         |
| 実施期間              | 平成 29 年 7 月 13 日 (木)<br>~10 月 20 日 (金) |
| ポイント付与期間          | 実施期間と同じ                                |
| 健康増進室<br>利用券引換え期間 | 平成 29 年 10 月 20 日 (金)<br>~12 月末        |

お問合せ・お申し込み 清瀬市健康福祉部

- ①③④と測定会は、健康推進課 成人保健係 042-497-2076  
②と脳トレ元気塾は、地域包括ケア推進課 042-497-2082

# 夏の健康管理特集

## 食中毒編

夏場は食中毒の発生しやすい時期です。その中でも腸管出血性大腸菌（O-157）・サルモネラ腸炎  
ビブリオ・カンピロバクターなどが代表的な感染症です

共通する症状：発熱、腹痛、下痢、吐き気、嘔吐など

潜伏期間：8～48時間（O-157は3日～5日程度）

食中毒は、ばい菌等が身体の中に入ることでおきます。ばい菌を体内に入れない事が大切です。

**食中毒対応の基本** **ばい菌を入れない** **ふやさない** **やっつける** ことが大切です

◇手洗い、調理器具を良く洗う

◇よく加熱する

中心まで火が通るように！



◇手洗いはしっかり！



◇味や臭いのおかしいものは食べない



◇冷蔵庫のドアは開けっ放しにしない

冷蔵庫内の温度が上昇し最近の繁殖を抑制する事ができなくなります。

◇いつから冷蔵庫に入っているか分からないようなものは処分する

◇期限表示をよくチェックする。特に生鮮食品は購入したら早めに食べる。



## 熱中症編

最近の夏は毎年の様に酷暑とされています。清瀬市内でも熱中症による医療機関への搬送は既に数件発生しています。熱中症は重症化すれば命にも関わります。しかし、適切に対策をしていれば熱中症は防ぐ事ができます。熱中症を防ぎ快適に夏を過ごしましょう！

### 室内での注意点

- ・エアコンをうまく活用し温度調整をする
- ・カーテン、すだれ等で直射日光を遮る。
- ・夜だからと安心しないでこまめに気温チェック  
熱中症は夜でもなるため。

### 外出時の注意点

- ・直射日光を避ける。
- ・日傘や帽子を活用 冷タオルを首に巻く。
- ・晴れた日は日中の外出を控える。
- ・飲物を持参し、喉が渇かなくても水分補給する。

**こんな症状が出たら  
熱中症かも？**



### 熱中症の症状

軽度のもの：めまい、立ちくらみ、手足のしびれ感、筋肉痛



重症化すると

**意識障害やけいれん等が出現し生命の危機となります。**

様子を見ようとしているうちに悪化する事もあります。氷嚢で首や脇の下などを冷やしても効果がみられない場合や意識がおかしければ速やかに医療機関を受診しましょう

## ポイント

**こまめな水分摂取と暑さを避けることです！**

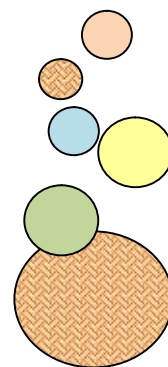
# 虐待を防ごう！

みなさんの地域でも気になる方はいらっしゃいませんか？

平成27年度、全国で高齢者虐待と判断された件数は15,976件。相談や通報があった件数は26,688件。平成26年度では虐待と判断された件数は15,739件、相談や通報があった件数は25,791件。虐待と判断された件数は1.5%増、相談や通報があった件数は3.5%増となっています。共に増加傾向にあるといえます。(平成27年度 高齢者虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援などに関する法律に基づく対応状況等に関する調査結果より)

## 高齢者を見守る方の気づきリスト

- 住んでいる家屋や庭の手入れがされていない
- 郵便受けや玄関先が、手紙や新聞で一杯になっている
- 家族がいるのに、コンビニやスーパーでひとり分のお弁当をたびたび買っている
- 近所付き合いがなく、訪問しても会えない
- 長時間、外にいる姿をたびたび見かける
- 「怖いから家にいたくない」などの訴えがある
- からだにキズやアザなどが見られる
- 疾患の症状があるのに、医師の診断を受けていないようだ
- 家から怒鳴り声や悲鳴、うめき声、物を投げる音が聞こえる
- 電気、ガス、水道が止められていたり、家賃を滞納しているようだ
- 家に見知らぬ人がよく来ている



これらの視点で見守りを行い、気になる方が地域にいらっしゃったら、ぜひ地域包括支援センターへご相談下さい。

## 10/15 きよせ市民まつりで、 搜索訓練を行います！



ボランティア・警察官OBなどが演じる「認知症の魚森さん」がきよせ市民まつり会場で行方不明になったと仮定して搜索の訓練を行います。ご参加ください！  
お問合せ：042-497-2082

### 80歳以上の一人暮らしの方に お手紙をお送りしております！

いつまでも住み慣れた地域で安心してお元気にお過ごしいただくことを願い、介護認定をお持ちでない方に、お困りごとなどがなければアンケートをお願いしております。

同封の返信用封筒にて

**7月31日**までにご返送ください。

問い合わせ **042-497-2082**



### 認知症サポーター ボランティア募集

小学校で行う認知症サポーター養成講座のお手伝いを募集しています！

ボールを使ったゲームを通して記憶の仕組みについて学ぶ、体験型授業のサポートをお願いいたします。

時期：6月～12月の間

市内小学校 平日 日中1時間程度

要件：年齢資格不問

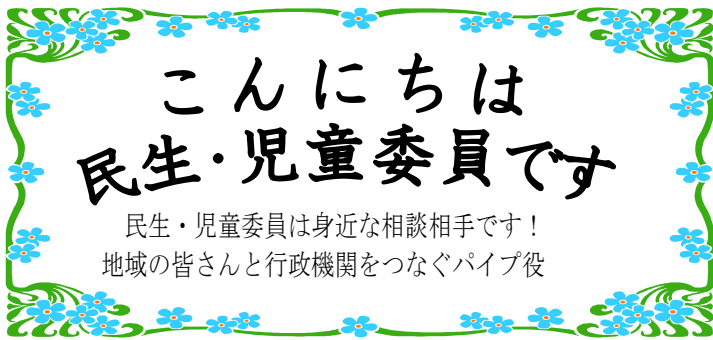
☆☆認知症サポーター養成講座を受講された方  
大歓迎☆☆



お申込み・お問合せ

**497-2082**

清瀬市地域包括支援センター



# 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

## ◆駅頭啓発活動・啓発パレードを実施◆

5月16日、清瀬駅の北口・南口で、民生・児童委員の活動を紹介する駅頭啓発活動を行いました。一人で悩んでいる方や、言葉にならないSOSを発する子どもたちに地域住民が気付き、民生・児童委員に繋いで下さるようにとの願いをこめて、民生・児童委員がオリジナルポケットティッシュを配布しました。また、市長も一日民生・児童委員として参加し、道行く市民の皆様呼びかけました。

5月14日には、新宿通りで東京都民生・児童委員普及啓発パレードが行われ、都内の民生・児童委員1500人が参加しました。

## 避難行動要支援者制度にご登録を！

災害時に自力での避難が困難な高齢者や障がい者などが、いち早く的確にお住まいの地域で援助を受けられるように、「避難行動要支援者台帳」への登録のお手伝いを行っています。登録を希望される方は地域包括ケア推進課へお申し込みいただくか、民生・児童委員へご相談ください。

東京民生・児童委員  
キャラクター **ミンジー**



清瀬市高齢者ふれあいネットワーク事業



## ★ふれあい訪問活動を実施しました★

5月、6月にふれあい協力員と民生・児童委員が、松山地区、竹丘地区、上清戸地区、旭が丘地区で避難行動要支援者台帳に登録されている高齢者を対象に「声かけ、見守り活動」を実施しました。

昨年と同様にご自宅を訪問し、実際に顔を合わせてお話しすることが出来ました。不在のお宅と近隣の方には、清瀬市で行っている事業のチラシを投函しました。今回は、清瀬市消費生活センター、警察署、消防署の協力で、高齢者消費者被害の防止や詐欺に注意してもらうよう、様々なチラシやグッズをお渡ししました。実際の訪問活動では、消防署の職員と一緒に訪問しました。

## ふれあいネットワーク事業を利用してみませんか

清瀬市では高齢者ふれあいネットワーク事業を行っています。一人暮らしや高齢者のみの世帯の方々に対して、月に1度の自宅訪問活動や、洗濯物が干してあるか等、緩やかな見守りとして活動しています。登録制となっていますので、生活に不安のある方、ご興味のある方はぜひご連絡ください。

清瀬市地域包括支援センター  
042-497-2082

### 清瀬市地域包括支援センター

ここ近年、ゲリラ雷雨が増えています。黒い雲、涼しい風を感じたらすぐに対策しましょう。雲の流れはスマートフォンアプリでも見ることができます。

担当: 松山  
電話: 497-2082  
中里 5-842  
健康センター内

### きよせ社協地域包括支援センター

市内の野菜の販売所などで夏の野菜が出るようになりました。色鮮やかな野菜が食欲をそそります。地元の野菜を食べ元気に夏を過ごせたら良いと思います。

担当: 上/中/下清戸・元町  
電話: 495-5516  
下清戸 1-212-4  
コミュニティプラザひまわり内

### きよせ信愛地域包括支援センター

地域のお祭りや行事が今年も市内各所で開催されます。いつもの散歩に少し足をのばして、夏を感じながら非日常を楽しむのもいいですね。

担当: 野塩・竹丘・梅園  
電話: 492-1850  
梅園 2-3-15  
特養老人ホーム信愛の園内

### きよせ清雅地域包括支援センター

新緑が鮮やかな季節になりました。今年の夏はどんな夏になるのでしょうか？水筒を持参して柳瀬川沿いで運動するのは気持ちが良いものです。

担当: 中里・下宿・旭が丘  
電話: 495-1370  
中里 5-91-2  
特養老人ホーム清雅苑内