

# ほろかわ

平成30年7月吉日  
No.35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  
Tel 042-497-2082  
〒204-8511 清瀬市中里 5-842

# だより

## 認知症初期集中支援チームとは？

認知症の人または認知症の疑いのある方のお困り事について相談を受け、訪問などをして支援する専門家によるチームです。清瀬市地域包括支援センターが中心となり認知症疾患医療センター（複十字病院内）と協力をして運営を行います。清瀬市ではH30年2月より移動し始めました。

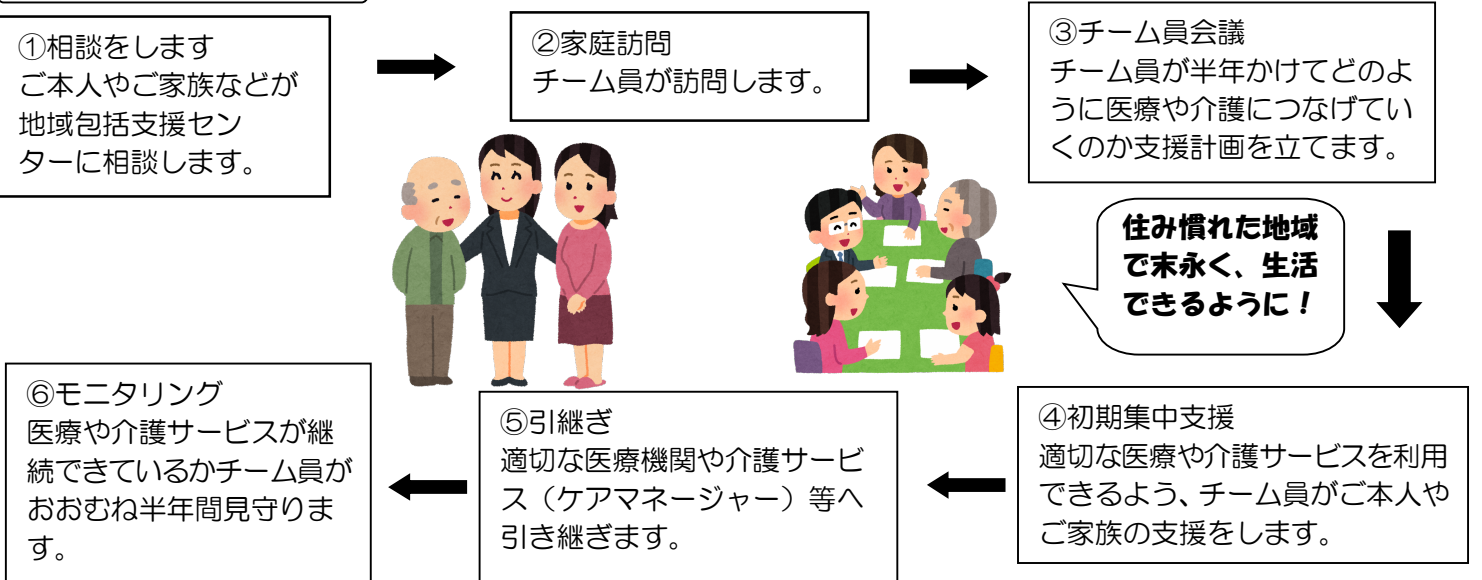
### どんなことをするの？

認知症に関する医療や介護の専門職が認知症の人やそのご家族を訪問します。受診の支援や介護サービスの手続きなど短期に集中して行います。認知症初期集中支援チームの「初期」は認知症の初期の症状と言う意味だけでなく、認知症の人への関わりの初期（ファーストタッチ）という意味も持ちます。

### チーム員はどんな人？

医師、保健師、看護師、社会福祉士、主任介護支援専門員、精神保健福祉士、地域包括支援センター職員等の専門家で構成されています。

### どのように支援するのか？



### どんな方が対象なのか？

自宅で生活をする40歳以上の方で認知症が疑われ、以下の項目のいずれかに該当する方。

- ①認知症の診断や治療を受けていない
- ②必要な介護サービスを利用していない
- ③認知症と診断されたが医療や介護が中断している
- ④医療・介護サービスを受けているが認知症の行動・心理症状が強く困っている方



### 早期診断・早期治療の大切さ

治療により認知症の症状が改善する場合があります。治療やケアによって症状の進行を緩やかにすることもできます。判断能力が明確なうちに今後の生活へ備えることができます。早い段階から生活環境を整えていくことが、本人や家族のサポートにつながります。お困りなことがあったらお近くの地域包括支援センターまでご相談下さい。



# 熱中症にご注意！！！！

ここ数年毎年の様に「猛暑、猛暑」と報道されています。東京では比較的自然が豊かな清瀬ですら茹だるような暑さになることもあります。

熱中症は誰にでも起こりえます。報道の中だけの出来事ではありません。条件が整ってしまうと誰でも熱中症になってしまいます。言い換えれば熱中症になる条件を回避すれば熱中症は避けられるとも言えます。

適切な対応と取り、暑さと上手にお付き合いをして熱中症を防ぎ夏を乗り切ることができると思いますね！

## 熱中症予防の7か条

- その1** こまめな水分補給 ⇒ 飲物を持ち歩き水分の補給しましょう。
- その2** シャワーで身体を冷やす ⇒ 首や腕など外出時拭きやすいところを絞ったタオルで拭くだけでも効果があります。タオルで包んだ保冷剤を巻くのも良いかもしれませんね。
- その3** 暑い時間帯の外出は避ける ⇒ 気温の高くなる昼過ぎからの外出はなるべく避けてください。
- その4** ご家族等と声を掛け合う ⇒ 声を掛け合うことで異常の早期発見になります。
- その5** 室内への直射日光を避ける ⇒ カーテンやすだれ等で日光を遮り気温上昇を抑えましょう。
- その6** 涼しい服を着る ⇒ 風通しの良い服を着ることで熱の放散を助けられます。
- その7** 部屋の風通しをよくする ⇒ 風が通る事で室温、体温を下げてくれます。



## 防災意識を高めましょう！

ゲリラ豪雨や台風の季節がやってきましたね。もしもの災害に備えてみなさんはどんな準備をしていますか？清瀬市からの避難情報には3段階があります。**避難準備情報**、**避難勧告**、**避難指示**があります。特に避難行動に時間が要する方は、避難準備情報(要援護者避難)が発令された時に避難を開始して下さい。もし、避難情報が聞き取りづらければ、**防災行政無線の放送内容を電話で確認することができます。**



042-495-7070 にかけると自動音声で最新の情報を聞くことができます。

他にも自分で身を守ることが難しい高齢者や障害者などがいち早く援助を受けることができるように避難行動要支援者登録制度、緊急時に活用する救急情報シートなどがあります。

### 清瀬市避難行動要支援者 登録制度

登録対象者

- ① 75歳以上高齢者のみの世帯の方
- ② 介護保険制度要介護3～5の認定を受けている方
- ③ 身体障害者手帳1・2級の方もしくは第1種身体障害者に認定されている方
- ④ 精神障害者保健福祉手帳1級の方
- ⑤ 愛の手帳1・2度の方
- ⑥ 上記に準じる状態で災害時等に支援が必要と認められる方



### 救急情報シート

ご希望の方は以下の各窓口で配布しています。

- 清瀬市役所(地域包括ケア推進課)
- 松山出張所
- 野塩出張所
- きよせ社協地域包括支援センター
- きよせ信愛地域包括支援センター
- きよせ清雅地域包括支援センター

清瀬市役所では他にも高齢支援課、障害福祉課 防災防犯課でも配布しています。

登録された方には救急情報シートも配布しています。

**これを機会に、ハザードマップの確認、避難先、避難経路、非常時持出品の確認など点検をしてみませんか！！**

# 運転、してありますか??



昨今ニュースでも話題となっている高齢ドライバーによる事故。

事故の原因の8割は発見(判断)の遅れとも言われています。

これまでベテラン優良ドライバーであっても、どなたでも加齢によるお身体の変化はあるものです。

けれども返納すると生活に支障がでてしまう・・・

「自分の運転大丈夫だろうか」「家族の運転はいつまで」と不安に思ったり、悩んだりされる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。東京都では下記のようなサポートもありますので是非ご利用ください。

《相談窓口》 各警察署交通課、運転免許本部、各試験場の相談窓口

《シルバードライバーズ安全教室》 (実技教室・無料)

自家用車で事故防止体験や危機予測・回避体験を行います

毎月第1金曜日 交通安全教育センター(世田谷)03-3417-1171

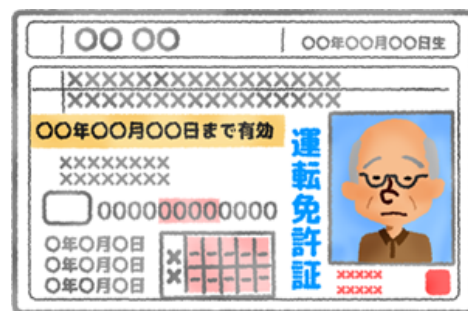
《運転免許証の自主返納》

運転免許証を返納した方は「運転経歴証明書」を申請する事ができます。

「運転経歴証明書」は運転免許を返納した日かたさかのぼって5年間の運転に関する経歴を照明するものでこれまで安全運転に勤めてきた証明や記念の品となるものです。

「運転経歴証明書」を提示する事で高齢者運転免許自主返納サポート協議会の加盟店舗で様々な特典を受けることができます。運転に自信がなくなったら最寄りの警察へ。 お問い合わせ 警視庁 運転免許本部

03-6717-3137 (代表)



介護サービス等をお受けになっていない  
以下の方々にお手紙を送ります。

- ① 80歳のお一人暮らしの方
- ② 75歳以上を含む80歳以上  
高齢者のみ複数世帯
- ③ 平成29年度同事業での関りが  
もてなかった方

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、上記対象の介護認定をお持ちでない方に、お困りごとなどが無い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。

清瀬市地域包括支援センター

問い合わせ **042-497-2082**

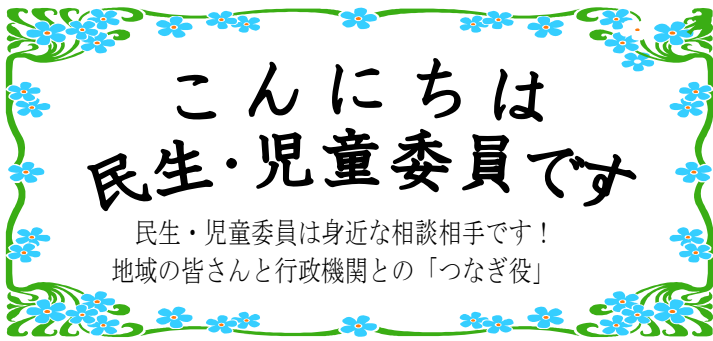


ゆうゆう元気茶屋で  
楽しく介護予防



対象者	清瀬市民で要支援1・2相当の方
開催日	毎週月曜日 (10時00分から15時00分まで)
場所	清瀬市コミュニティプラザ2階 ※清瀬駅送迎バスや自宅送迎(どちらも有料)をご利用いただけます。
内容	午前 カラオケ機器を活用した脳トレ運動 昼食 利用者やボランティアさんと一緒に 昼食(お食事もできます500円) 午後 自由活動 (①カラオケ②ビリヤード③スカットボール④健康麻雀⑤パソコン等)
利用料金	300円/1回 ※食費・交通費等は実費負担。

【お問い合わせ】  
清瀬市地域包括支援センター497-2082



# 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との「つなぎ役」

## ◇市長の一日「民生委員・児童委員」◇

東京の民生委員制度創設から平成30年で、100周年を迎えるにあたり、5月18日(金)に市長が、一日「民生委員・児童委員」の委嘱を受け、市内の世帯訪問と、清瀬駅にて広報誌の配布を行いました。

市内では49名の民生委員・児童委員が厚生労働大臣から委嘱を受け活動しています。地域住民の相談をお受けしたり、通報を受けた際、内容に応じて市役所などの関係機関へ連絡したり、必要な福祉サービスの情報提供を行う「地域住民と行政とのつなぎ役」を担っています。

お困りのときはお近くの民生・児童委員にお気軽にご相談ください。

## 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**



## 清瀬市地域包括支援センター

台風5、6号に梅雨前線が刺激され雨の多い水無月でした。各地で震度5以上の地震が発生し地盤が緩み二次災害も予想されます。ひまわり・入道雲いよいよ夏本番！

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

今年は梅ジュースを漬けました。酸っぱさと梅の香りを楽しみながら水分補給できれば良いと思います。完成が待ち遠しいです。

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

日も長くなりました。今年も暑くなるのでしょうか。日焼け対策に加えて熱中症対策に日傘や帽子、水分をしっかりと準備して出かけたいですね。

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

日差しの強さを感じる季節ですね。七月は七夕、夏祭り、花火などイベントがたくさんありますね。今年はどうな夏の思い出を作りましょうか。

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

清瀬市高齢者ふれあいネットワーク



# ふれあい

## ☆特殊詐欺被害が増えています☆

ふれあいネットワーク事業では、高齢者の方々が安心して生活できるように警察署や消防署等の公的機関とも連携し、支援しています。

ここでは特殊詐欺についてご紹介します。突然、息子から「かあさん。俺だよ。」と困った声で電話が来ます。「〇〇君なの?」「そう、〇〇。実は会社のお金が入った荷物を電車で忘れてしまった。」「時間がないので探せない。会社をクビになるかもしれない。かあさん後で返すから100万円なんとかならないか。」「わかった、何とかする。届けばいいの?」「先輩が家に取りにいくから、渡してくれないか。」と電話でのやり取り。母親は時間がないので、すぐに銀行に行き、100万円を下ろそうとします。すると、銀行員から「なにかに騙されていますか?」との質問を受けます。冷静さを欠いている母親は「タンスを買う頭金です。」と嘘をつきます。家で待っていると、息子の先輩を名乗る人が現金を受け取りに来ます。「よろしくお願ひします。」と母親は現金を渡してしまします。

文章で見るとこんなことあるわけない。と感じるかもしれませんが、実際に被害は増え続けています。警察の昨年の統計によると

住宅侵入被害(空き巣等)	特殊詐欺被害
<b>2681件</b>	<b>3510件</b>

と特殊詐欺のほうがはるかに多くなっています。電話での詐欺は電話に出ないことで多くを防ぐ事ができます。留守番電話設定や迷惑電話防止機能の活用、携帯電話があれば固定電話解約などの対応があります。ご不明な点がございましたら、担当包括までご相談下さい。