



2020



令和2年新春号
No.41号 年4回発行

ほうかつ



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



新年あけましておめでとうございます



昨年は、地域包括支援センターの業務にお力添えをいただきまして誠にありがとうございました。

皆さまが住み慣れたこの清瀬市で健康で元気に暮らせるように、昨年も様々な介護予防事業や生活に役立つ講座・講演会を開催し、たくさんの方にご参加いただきました。シニア世代の生活に身近な情報講座「シニアしっとく講座」はペット問題や相続などなかなか人に聞きづらいけれど多くの人が気になっているテーマを取り扱い、とても好評でした。他にも、バーチャルリアリティ機器を用いた認知症の方の仮体験を通して実感的に学べる「認知症サポーターステップアップ講座」や歯科医師による口腔ケア等の講演「フレイル、オーラル・フレイル予防講演会」なども大盛況でした。

今年2020年は東京オリンピック・パラリンピックの開催年でございます。スポーツが盛んになると思いますが、地域包括支援センターでも介護予防事業として軽体操や脳トレが楽しめる様々な事業を定期開催しておりますので、ぜひお気軽にご参加ください。今年も地域包括支援センターをよろしくお願いいたします。

健康福祉部地域包括ケア推進課長 伊藤 淳一

市内初開催！

きよせで地域デビュー

～見つかる！セカンド青春～

日時：2020年3月28日(土) 場所：生涯学習センター-6・7階
10:00～14:00 (入場無料)

ボランティア

趣味・教養

健康づくり

市民活動

はたらく

「定年退職を迎えた」「子育てがひと段落した」

そんなあなたがこれからやってみたいことと市内にある取り組みを結びつけるイベントを開催します！

社会でいきいき輝ける場＝「^{セカンド}第二の青春」を、このまちきよせで見つけませんか？

お問い合わせ：きよせボランティア・市民活動センター 042-491-9027

冬の健康問題特集

ご用心!

インフルエンザ、ノロウイルスなどの感染



毎年この時期になると世間で話題になるインフルエンザやノロウイルスですが、皆様の中には罹患した経験のある方もいらっしゃると思います。インフルエンザは高熱、頭痛、関節痛等の全身の症状が出現します。一方、ノロウイルスでは腹痛、下痢、吐き気、嘔吐など消化器の症状が中心に出現します。身体へのダメージも大きいですが、感染性の疾患のため外出することができなくなってしまうのも大変です。どちらも予防することがとても大切となります。

具体的な予防法

うがい



うがいは物理的に口腔内を洗浄する以外に、喉に潤いを与え、喉の粘膜の機能が活発になり自浄作用を高めます。さらにお茶でうがいをすると、成分のカテキンによる殺菌作用も期待できるといわれています。

マスク



マスクを着用することでウイルス等の病原性微生物が体内に侵入するのを防げます。また、冷たく乾燥した空気を吸い込まないことで気道の保湿と保温ができ免疫機能の低下を予防することができます。

手洗い



手洗いは手についた病原体を取り除くことができ、接触感染が主な原因となるノロウイルスなどの感染性胃腸炎に特に有効です。インフルエンザのような飛沫感染でも、くしゃみや咳の飛沫が手に触れ手指を媒介し感染が成立しますので手洗いは有効といえます。手洗いは石鹸を使うことでより効果的に手を清潔にすることができます。手を洗った後は清潔なハンカチなどで水分をふき取り乾燥させることが大切です。人は無意識のうちになんども場所を触っています。1時間に3回ほどは顔を触っているとのデータもあります。せっかく手を洗っても気が付かないうちに顔や鼻を触っては手洗いをした意味もなくなってしまいますのでご注意ください。

ヒートショック 冬の入浴は危険がいっぱい

「ヒートショック」とは急激な温度の変化で血圧が上下に大きく変動することによって起こる健康被害の事で、特に冬場の入浴に関連したケースが多く報告されています。東京都健康長寿医療センター研究所によるとヒートショックに関連した入浴中の死亡が全国で年間約17000人も発生しています。2018年の交通事故の死亡者数は3532人ですので入浴中の死亡者数は交通事故の4.8倍になるといえます。

入浴は単に身体を清潔にするためだけでなくリラックスし、疲労を取り除いてくれます。ですが適切な環境にないと生命に危険が及ぶ場であるといえます。浴室は密閉された空間のため発見が遅れることがあります。正しい知識を身につけて安心して入浴できると良いですね。



対策4箇条

- ① 脱衣所、浴室を暖房等で温め温度差を少なくして血圧の変動を少なくする。シャワーでお湯張りをすることで浴室全体を温めることができます。入浴は日が沈み気温が下がる前に済ませるとより安心です。
- ② 入浴10分で400mlの発汗があるとされています。血はドロドロになって血栓などできやすくなり、脳梗塞や心筋梗塞を発症するリスクが高まります。入浴前後に水分補給をしましょう。
- ③ 同居のご家族がいる場合はお互いに声かけをして注意し合う。浴室内にブザー等があると万が一何かあった場合SOSを出しやすいです。公衆浴場などでは多くの目があるため死亡には至らない場合が多いそうです。
- ④ 飲酒後の入浴を控える。飲酒をすると血圧は下がります。その状態で入浴をするとより大きな血圧の変動が起こり危険です。また飲酒はふらつきやすくなり転倒のリスクも高まるので飲酒は風呂上りがいいですね。

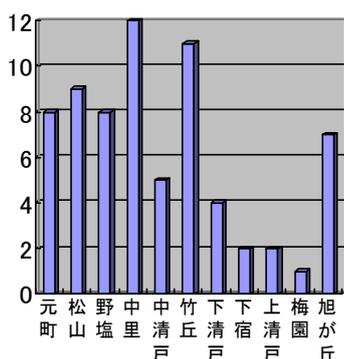
ご注意ください！ 振り込め詐欺などの特殊詐欺被害が多発

市内では、振り込め詐欺・還付金詐欺などの特殊詐欺が後を絶たず、昨年も多額の被害が発生しています。犯人は、市職員や警察官、金融庁職員、銀行員、百貨店の店員などをかたり、あらゆる手口で、お金やキャッシュカードをだまし取ろうとします（キャッシュカード手交型）。清瀬市では、還付金詐欺の被害件数が多くなっています。少しでも、おかしいと思ったら、不安を感じたら、すぐに東村山警察署へご連絡をください。確認してからの対応が、予防につながります。

問い合わせ 東村山警察署 042-393-0110

清瀬市防災防犯課防犯係 042-497-1848

【令和元年被害発生件数】



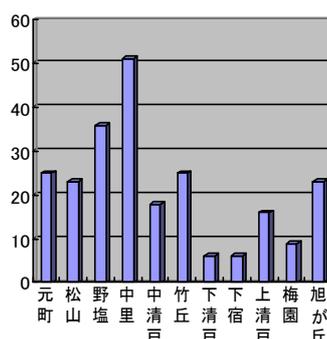
【発生手口】

- 1位 還付金
- 2位 架空請求
- 3位 詐欺盗
オレオレ(カード)

最近は還付金詐欺と
キャッシュカード手交型
(オレオレ、架空請求、
詐欺盗)が被害のほとん
どを占めている！！

(データは2019.12.18現在)

【令和元年通報件数】



【アポ電通報内容】

- 1位 還付金
- 2位 オレオレ(カード)
- 3位 架空請求

中里は還付金、野塩
はキャッシュカード手
交型のアポ電が多く
かかっている。

2月8日(土)開催！！市民公開講座

『きよせ 地域で支える認知症』

認知症の症状や対応を正しく理解して、認知症の人やそのご家族を地域全体で支えていくための知識や支援方法を学ぶ市民公開講座を開催します。

皆さまのご参加をお待ちしております。

日時：令和2年2月8日(土)

14:00~16:00 (13:30より受付)

会場：アミューホール

(清瀬市生涯学習センター)

定員：100名(要予約、参加無料)



講演：『認知症は予防できる!?』

講師 飯塚 友道先生 複十字病院 認知症疾患医療センター長

講演：『くすりはリスク!?』

講師 中村 清美先生 清瀬市薬剤師会会長 あすなろ薬局

パネルディスカッション：『地域で支える認知症』

座長 平野 功先生 清瀬市医師会理事 平野クリニック医師



火災はいつ、どこで発生するか分かりません。もし火災が起こってもあわてずに行動できるよう、普段から火災に遭遇した場合の心構えを持っておきましょう。

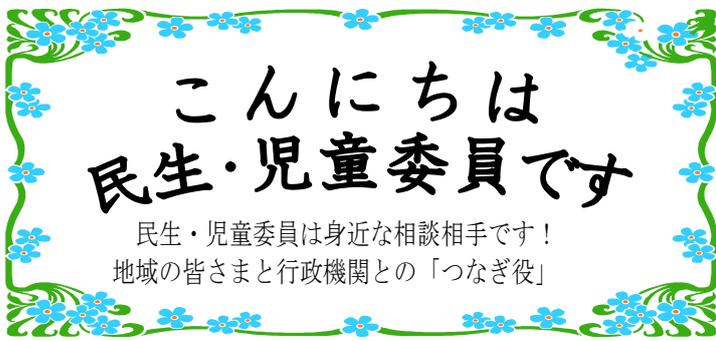
【7つのポイント】ってなに？

- ① 寝たばこやマッチの投げ捨てはしない。
- ② 家の周りに燃えやすいものを置かない。
- ③ コンロなどそばを離れるときは、必ず火を消す。
- ④ ストープには、燃えやすい物を近づけない。
- ⑤ 風の強いときは、たきびをしない。
- ⑥ 電気器具は正しく使い、タコ足配線をしない。
- ⑦ 子供にはマッチ・ライターで遊ばせない。



申込み・お問合せ 清瀬市医療・介護連携推進協議会事務局
(清瀬市医師会内)

TEL: 042-494-1441 FAX: 042-494-6441



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！
地域の皆さまと行政機関との「つなぎ役」

◇新しい民生・児童委員を紹介します◇

民生・児童委員の任期満了と新任期開始に伴い、12月1日から新しく4人の民生・児童委員が仲間入りしました。

民生・児童委員は、地域にお住まいの子育てに悩んでいる方や生活に困っている方などに、相手の立場に立った相談に応じるとともに、必要に応じて福祉事務所や児童相談所など各種関係機関への橋渡しなどを行っています。

また、不登校や児童虐待など、子どもや子育てに関する相談を専門に担当する主任児童委員を中学校区ごとに配置しています。

民生・児童委員には守秘義務があり、相談の内容などの秘密は固く守られますので、お気軽にご相談ください。内容に応じて市などの関係機関を案内したり、必要な福祉サービスをご紹介します。

■新任の委員（敬称略）

杉本美恵、松村美佐子、土屋ゆかり、土屋テル子
（12月15日号の市報をご覧ください）

◇これまで地域を支えてくださった方々◇

任期満了に伴い、11月30日付で次の6人の委員が退任されました。ありがとうございました。

■退任した委員（敬称略）

永野敬子、芹澤正男、森田節子、
丹下三枝子、大場拓子、清野恵津子



東京都民生児童委員連合会
キャラクター「ミンジ」

清瀬市地域包括支援センター

寒い日が続いていますね。冬は体調を崩しやすいですので、体を冷やさないようにして健康管理にお気を付けてください。今年も1年間元気に過ごしましょう！

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

新年あけましておめでとうございます。令和初の元旦ということで記憶に残りそうです。

今年も元気に過ごせますように！

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

毎年寒い時期は足の冷えや肩こりに苦しみます。10の筋トシに参加してみると、足の筋力の重要さに気づかれます。

今年もたくさん参加して血流をよくしたいと思います！

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

北風が冷たく、体が冷える季節になりました。温かいものが欲しくなる「冬」といえば、皆様は何を思い浮かべますか？体を温かくして、風邪をひかないようにお過ごしください。

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



☆高齢者ふれあいネットワーク事業

高齢者の方々が孤立することなく住み慣れた地域で安心して暮らせるように、ふれあい協力員、協力機関、民生・児童委員により声かけ・見守り活動を行っています。

☆合同連絡会のご報告

ふれあい協力員と民生・児童委員の情報交換や知識向上などを目的に、年1回合同連絡会を開催し、年2回ブロック連絡会を開催しています。

10月23日に開催した合同連絡会では、東村山警察署交通課により「高齢者の安全運転」をテーマに講演いただきました。社会問題になっている内容だけあって、皆様から多くの質問をいただき活発な議論につながりました。

以下に、参加者の皆様からいただいたご意見をいくつかご紹介いたします。

- ・運転手と歩行者・自動車とのアイコンタクトは重要だと再認識した。
- ・家族が免許返納を検討しているので、話が聞けて本当に良かった。
- ・子供だけでなく大人も自転車運転時にヘルメット着用の必要性があると分かった。
- ・免許返納をするつもりだが、活動範囲が狭くなるのが悩みだ。

問い合わせ
清瀬市地域包括支援センター
042-497-2082

