

# ほうかつ

令和2年 10月吉日  
No.44号 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

Kiyoseあったかマスク☆プロジェクト  
ご協力  
ありがとうございます！  
ございました！

多くの皆さんにご参加頂いた  
「あったかマスク☆プロジェクト」  
約3000枚のマスク完成を目指して  
動き出したこのプロジェクトですが、  
完成したマスクはなんと約5200枚！  
目標を大きく上回るマスクが出来上がりました。  
コロナウイルス感染症の影響が  
広がる中、プロジェクトにご協力頂き  
ありがとうございました！

新しい生活様式のこと  
もあるので、デザイン  
性がある素敵ですね。  
もっている洋服に合わせ  
て、マスクもおしゃれ  
に選べるのが嬉しい  
です！

子ども食堂のお弁当配布と共に、  
布マスクを配布したところに、  
お母さん、子ども達が喜  
んでいた。「子ども用マスク  
はなかなか手に入りたくい  
た、助かります」との声。

マスクを頂いて、  
あったかい気持ち  
になりました！！

思いがけない贈り物が大変嬉  
しかったです。想いが詰まったマ  
スクを大切にしたいと思います。  
作成した方からのメッセージカ  
ードも入っていて、皆さんの思いが  
伝わりました。

マスクが嫌で学校に行きたく  
なかつた小学1年生の男子の  
マスクプロジェクトのおさる  
のジョージやはらべこあおむ  
しなどかわいらしいマスクを  
気に入り、着けていけるよう  
になりました。

Thank You  
KIYOSE!!!

あったかマスク☆プロジェクトとは  
地域のボランティアの皆さんが心を込めて  
作った布マスクを、必要な方々へお届けす  
る取り組みです！  
お裁縫が得意なシニア世代の方々を中心に  
150名以上もの清瀬市民がプロジェクトに参加  
しました。

この度は、  
あったかマスク☆プロジェクトに  
ご参加いただき、  
ありがとうございました。  
人づてに取り組みが拡がり、  
次々に完成する素敵なマスクを目の前にして、  
市民の力を再認識しました。

## マスクのお渡し場所

- 清瀬市役所本庁（総合案内、市民課、子育て支援課）
- 清瀬市健康センター（健康推進課、地域包括ケア推進課）
- 松山地域市民センター / 野塩地域市民センター / 下宿地域市民センター
- アミュー（4階男女共同参画センター：5階生涯学習スポーツ課）
- 清瀬市消費生活センター / 市内図書館
- 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
- きよせボランティア・市民活動センター
- 清瀬市障害者福祉センター



清瀬市生活支援コーディネーター

地域の集まりなどで、このマスクを配布したい  
とのご要望があればお渡しすることができます。  
清瀬市社会福祉協議会までご連絡ください！  
☎ 042-495-5333

ほうかつだより  
バックナンバーは  
コチラ➡



市内の介護予防・  
支え合いづくり等に  
関する情報はコチラ➡



# 転倒予防のススメ

「ころぶ」は日常生活における事故の中で最も多く、そのうち65歳以上の高齢者の方の割合は7割にのぼります。転倒事故の半数は自宅内居室で起きており、

高齢になると転倒して骨折するリスクも高く、寝たきりのきっかけとなってしまうことも…。

転倒を防ぐことは生活の質を維持する為にもとても重要です！

今回は市内事業者の福祉用具専門相談員の方々に転倒予防についてお話をうかがいました。

## Q. 転倒しやすいところ、予防するポイントがありますか



自宅内での転倒事故は、敷居やカーペットの縁、床の電源コード等小さな段差で多く起こっています。極力小さな段差をなくすことがポイントです。全てをなくすのは難しいと思うので、その時は小さな段差があることをわかりやすくすると良いと思います。



暮らし慣れた自宅の「居間やリビング」が一番転びやすいです。大がかりな工事をしなくても、片付ける・整理する・模様替えをするなどわずかな工夫で予防できます。



Aさん

## Q. 転倒予防に役立つアイテムや工夫を教えてください

- ・室内の照明を明るくする
- ・センサー付き照明の設置をする
- ・床には物を置かない
- ・小さな段差を減らす(敷居段差解消スロープ等)
- ・電気コードはまとめる、カバーをつける
- ・家具を動かないように固定する
- ・バスマットや玄関マットを変える
- ・スリッパはかかと付きのスリッパにする
- ・手すりの設置(壁に「手あか」がついているところは無意識に手をついて支えている場所なのかもしれません)



### お役立ちアイテム

段差解消スロープ  
杖の転倒防止器  
ドアノブレバー  
ちょっと手すり  
ドアノブグリップ  
階段すべり止めシート  
浴室すべり止めシート 等



転倒予防の対策は身近なところからできそうですね。今回ご協力いただいた相談員さん方よりたくさんのおアドバイスをいただきました！ご自身に合うものを専門の方にご相談されてみるのもいいと思います。

包括からの  
ご案内

転倒予防のトレーニングに「10の筋トレ」もオススメです。市内13か所で行われています！



## 豆知識

### 認知症のあれこれ



認知症は、脳の神経細胞が減少し、日常生活が正常に送れない状態になることをいいます。では、よく耳にする『アルツハイマー』とはなんですか？

アルツハイマーは認知症の一種。脳にあるアミロイドβと呼ばれる特殊なタンパク質が蓄積されて起こる症状が『アルツハイマー型認知症』と呼ばれています。他には、脳梗塞や脳出血、くも膜下出血をきっかけに発症する『脳血管性認知症』などがあり、原因により症状が変わり、気をつける点も違います。

9月21日は、世界アルツハイマーデーとして各地で認知症の理解を深めるよびかけが行われました。認知症になっても、その人らしく暮らせる社会をつくる共感の輪が広がっています。誰もがなる可能性のある認知症を積極的に学んでいきましょう！

## 狙われているかも！！～貸金融編～

清瀬市の高齢者が詐欺グループに狙われてしまっていることはこれまでもお伝えしてきましたが、今回は貸金融です。



「関わりないわ～」という方も多いと思いますが、現在市内でじわりじわりと増えているそうです。

- ① 突然「お金貸しますよ」と訪れる。
- ② 現金を見せて「簡単な手続きですぐ貸せますよ」と言ってくる。

一人暮らしの高齢者を狙って訪問をしているそうです。言葉巧みに少額なら簡単に借りれるからといって現金を見せて勧誘するようですが、貸金融であることに変わりはありません。冷静に対処してください。もし金銭的な困りごと、生活の困りごとを抱えている方を見聞きしたら、包括へ一度ご相談ください！

# ヒートショックにご注意！

気温が低くなる冬に急増するのが入浴中の突然事故死いわゆるヒートショックです。ヒートショックは温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動することによって起きる健康障害の総称です。失神、不整脈を起こしたり、重症例では心筋梗塞や脳卒中を起こすこともあります。東京都健康長寿医療センターの統計によると年間17,000人がヒートショックに関連し亡くなっているといわれています。これは交通事故の死亡者の約4倍にもなります。夏場の熱中症と同様に高齢者に多く起きています。

## どういうときに起こる？

暖かい部屋から浴室や廊下、トイレなどの寒い場所へ行ったときの温暖差で引き起こされます。特に裸になる入浴では温度差による影響も大きくヒートショックを起こしやすいといわれています。

さ、寒い



## 防ぐには？

- ◆脱衣所、浴室、トイレへの暖房の設置。入浴前にシャワーから湯を出し浴室を暖めるのも効果的です。
- ◆なるべく暖かい時間に入浴を済ませる。夕方以降は一気に気温が下がります。
- ◆食直後や飲酒後の入浴を避ける。これらは血圧を下げやすくなります。

## ヒートショックは誰にも起こり得ます。

身近な事故ととらえ、周囲の方と声を掛け合ってヒートショックを未然に防いでいきましょう。

## 食欲の秋！ おいしく食べて感染症に負けない丈夫な身体づくり

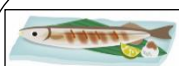
### 秋刀魚と清瀬にんじんの炊き込みご飯

- ・米 1合
- ・秋刀魚 1尾(代用:秋サバ、アジなど)
- ・食塩 少々
- ・清瀬にんじん 1/4~1/5本
- ・ごぼう 20g
- ・しいたけ 1ヶ
- ・生姜・千切り 2g
- ・顆粒だし 小さじ一杯
- ・大葉・千切り 2枚

#### 材料(2人分)

- ・水 100cc
- ・清瀬大根 150g(すりおろし)
- ・酒 小さじ1杯強
- ・醤油 小さじ1杯強
- ・砂糖 小さじ1/2杯

A



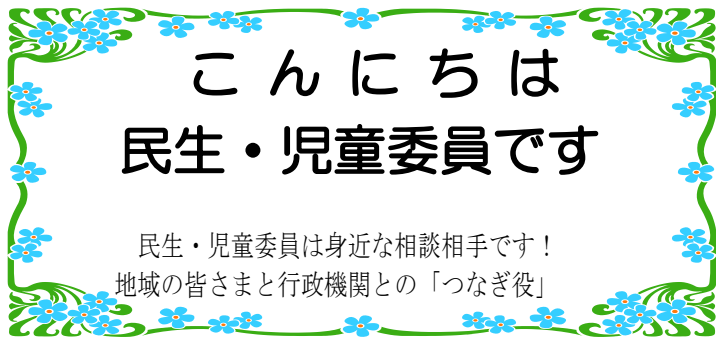
#### 秋刀魚は

DHA・EPAが豊富で血液サラサラ、脳の老化防止に効果があるとされています。

にんじんに豊富なβカロテンは、皮膚や粘膜、目の健康維持に不可欠なビタミンです。細菌に対する抵抗力を増進する作用もあります。また、脂溶性の為、秋刀魚の油分と合わさることで吸収力が高まります。

#### 作り方

- ① 米を洗い、ザルに上げて水気をきる(30分おく)。
- ② 三枚おろしの秋刀魚に塩を振り2等分に切る。グリル強火で3分、両面を焼く。
- ③ にんじんは短冊切り、ごぼうはささがき、しいたけは薄切りに。**時短ポイント**:ごぼうはカット済みのパウチパックが便利!
- ④ 大根150gはすりおろしておく。
- ⑤ 炊飯器に①の米、③の野菜と千切り生姜を入れ、顆粒だし、Aを加えて混ぜ合わせる。②の秋刀魚をのせて炊飯する。
- ⑥ 炊き上がり後混ぜ合わせ、器に盛り付け千切りの大葉を飾る。



# 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」

## ◆民生児童委員とは？◆

民生・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱をうけて、地域の中で援助を必要としている方の相談支援をしているボランティアです。民生・児童委員は現在、全国に約23万人。清瀬市内の民生・児童委員は総勢48人で構成されています。

新型コロナウイルス感染拡大によって、皆さまの生活にさまざまな影響が出てきています。民生・児童委員には守秘義務があり、相談内容などの秘密は固く守られますので、お困りごとがあれば一人で悩まず、ご相談ください。相談内容に応じて市などの関係機関を紹介し、橋渡しを行います。関係機関と連携しながら、悩みが解決できるように支援します。

## ◆こんな悩みはありませんか？◆

- 生活の不安・・・  
ひとり暮らしでさみしい  
高齢者二人で、何かあったときに不安
- お金のこと・・・  
生活費がない  
子どもの進学費がない
- 子育てのこと・・・  
子育てがうまくいなくて不安
- 福祉サービスのこと・・・  
困っているけど、どこに相談していいのかわからない

清瀬市高齢者ふれあいネットワーク事業



# ふれあい



## もしもの時、どうしますか！？

日々の生活の中で、気になる高齢者がいた場合は、地域包括支援センターにご連絡ください。しかし、明らかに様子がおかしい場合や、下記の表のような様子があれば、迷わず119番通報をしてください。

また、救急車を呼んでよいか判断に迷った場合、東京消防庁が相談窓口として24時間年中無休で対応する救急相談センターを開設しています。電話をすると、医師、看護師、救急隊経験者等の職員が緊急性を判断し、救急車を呼んだり、近くの病院を紹介してくれます。

☆もし、以下の様子があれば、至急119番通報

- ◎意識がおかしい、もうろうとしている。
- ◎けいれんしている。
- ◎大量の出血をしている。
- ◎その他、いつもと様子が違う場合

☆119番通報してよいか迷ったら、**#7119**へ

- ※ダイヤル回線電話や繋がらない地域からは
- ◎23区：03-3212-2323
- ◎多摩地区：042-521-2323

☆その他気になることは、地域包括支援センターへ

※(出典)高齢者等の見守りガイドブック(第3版)

## 清瀬市地域包括支援センター

暑さが過ぎ、涼しさが感じられる今日このごろ。そろそろ温かいお茶が恋しくなってきました。お茶請けも欲しくす。それに楽しい会話があれば最高ですね！

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

金木犀が香り始める時期ですね。北海道出身の私にとって、この良い香りの正体は、長らく謎でした。寒い地域では育ちにくいそうです。心地良い季節になりましたね。

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

最近、信愛でも情報誌を作らせていただいています。思うのは皆さんとのつながり。地域のつながりで情報誌ができています。ここまで読んでくださり、ありがとうございます！

担当：野塚・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

秋深し…。読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋。皆様はどのような秋を堪能されてますか。今号は転倒予防、美味しい料理のレシピも載っています。皆様のお役に立つと嬉しいです。

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