

日ノ岡だより

平成27年7月号

<発行元>



高齢サポート・日ノ岡

京都市日ノ岡地域包括支援センター
〒607-8493

京都市山科区日ノ岡朝田町50-7

Tel 595-5575 / Fax 582-6087

<http://ryokujukai.com>

e-mail hinooka@ryoujukai.com



Google+を使った新しい試み

わが国は現在世界に例を見ない高齢化社会を迎えています。

本年2015年は団塊の世代が65歳に到達され、今後この世代が75歳になる2025年に向けて、高齢化はどんどん進んでいます。

これまでは「急速な高齢化」が一つの社会問題になっていましたが、今後は「65歳以上の人口の増加」が大きな問題となってきます。

高齢化は何も不幸なことばかりではありませんが、孤独死や徘徊高齢者の増加などの社会問題の要因になると同時に社会保障費の増大に繋がることは間違いありません。

これらの事態に対して我々は手をこまねいているしかないのでしょうか。無論、社会保障の増大に歯止めをかけるなんて言うのは、国民一人一人の意識や、医師やケアマネの心がけ次第というか、もっと言えば官僚や政治家の仕事であり、一朝一夕に解決を図れるものではありません。

しかし、孤独死を減らすことは地域にお住まいの皆さんの見守りネットワークの拡充や我々の努力で効果を上げることもできるのではないでしょうか。では徘徊高齢者の増加への対策はどうでしょうか。

現在、徘徊高齢者が行方不明になった旨の

通報が高齢サポートに入るとそのセンターからその高齢者の情報を「京都市地域包括支援センター連絡協議会本部」にファックスやメールで送信します。すると協議会本部から市内61箇所の高齢サポートに連絡が行き、市内一円に捜査網が敷かれるというシステムになっています。

また、市内の他のセンターでは徘徊模擬訓練などを地域の公共交通機関などと連携して実施し、警察や交通機関そして地域との連携体制づくりに力を入れているところもあります。

我々はこの徘徊高齢者の増加への対応としてこの6月より「Google+」を使った取組を始めています。この「Google+」とはスマートフォンに入れるアプリの一つなのですが、いったいどういうものなのか。紙面の都合で詳しいご紹介は次月にさせていただきます。乞うご期待！！

新キャラクターの紹介

名前: 高杉ぱん作
好きな言葉「草莽崛起」
認知症の理解を広げて、みんなが安心して住み続けられる地域を作ること志をもった在野のパンダ



やぐらの家

7月10日

牛乳パックを使った椅子づくり

昨年からちょこちょこ進めている牛乳パックを使った椅子作りです。お茶を飲みながら、世間話をしながらだらだら作りましょう。

7月24日

STEP+での転倒危険度測定

4月18日に日ノ岡元気倶楽部でも実施した転倒のしやすさを測ってくれる機械です。何でも全国でも実施例が殆どない最新鋭の機械だそうです。ぜひこの機会にお試し下さい。

北花山元気倶楽部

7月7日

七夕飾り

7月14日

大正琴で歌おう

7月21日

お巡りさんのお話

7月28日

ゲタリストと

ギターで歌おう



7月

行事カレンダー

1日(水)		⑦かもと
2日(木)	①柳田邸横私道	
3日(金)	②みどりの径	
4日(土)	③六兵卫池公園	
5日(日)		
6日(月)	④洛和グループホーム山科鏡山	
7日(火)		⑧北花山
8日(水)		
9日(木)	①柳田邸横私道	⑤別所町
10日(金)	②みどりの径	⑨やぐらの家
11日(土)	③六兵卫池公園	
12日(日)		
13日(月)	④洛和グループホーム山科鏡山	
14日(火)		⑧北花山
15日(水)		⑦かもと
16日(木)	①柳田邸横私道	
17日(金)	②みどりの径	
18日(土)	③六兵卫池公園	⑥日ノ岡
19日(日)		
20日(月)	④洛和グループホーム山科鏡山	
21日(火)		⑧北花山
22日(水)		
23日(木)	①柳田邸横私道	⑤別所町
24日(金)	②みどりの径	⑨やぐらの家
25日(土)	③六兵卫池公園	
26日(日)		
27日(月)	④洛和グループホーム山科鏡山	
28日(火)		⑧北花山
29日(水)		
30日(木)	①柳田邸横私道	
31日(金)	②みどりの径	

カレンダーの各行事の説明



公園体操



音楽に合わせて行う20分ほどの簡単な体操です。申し込みも不要ですので、どなたでもお気軽にどうぞ。雨天の場合は中止になります。「のぼり」が開催の目印です。

会場名	開催日時	費用	備考
①市田公園／柳田邸横私道	毎週木曜日 午前9時30分	無料	①市田公園は6月から9月まで木陰のある柳田様邸横の私道に移動しています。時間も30分早まっています。ご注意ください！！
②みどりの径	毎週金曜日 午前9時30分	無料	
③六兵卫池公園	毎週土曜日 午前9時30分	無料	
④グループホーム山科鏡山	毎週月曜日 午前9時30分	無料	

いきいき筋トレ教室



京都市の筋トレ指導者講習を終えられたボランティアさんの指導による室内で行う軽い運動です。時間は1時間～1時間30分ほど。寝たきり予防のため、一緒に汗を流しましょう。

名称	会場	開催日時	費用
⑤別所町元気倶楽部	別所町自治会集会所	第2、4木曜日 午前10時	無料
⑥日ノ岡元気倶楽部	高齢サポート日ノ岡	第3土曜日 午前10時	無料
⑦かもと元気倶楽部※	こんこう会館	第1、3水曜日 午後2時	100円
⑧北花山元気倶楽部	北花山公会堂	毎週火曜日 午後2時	200円

茶話会



おいしいコーヒーなどのお飲み物をいただきながら、四方山話に花を咲かせます。愚痴でも自慢でもドンと来い！！健康についてのお話や映画上映会などイベントも盛りだくさんです。場所は裏面の地図を見てね

名称	開催日時	費用	備考
⑨やぐらの家	第2、第4金曜日 午後2時	100円	お話し相手のボランティアも募集中

公園体操以外の事業は雨天の場合も原則実施しますが、台風の接近等による警報発令の場合などでお休みになることもあります。その場合は当日の朝9時までに各会場の入り口に案内を掲示しますので、ご確認ください。電話での実施の照会は当日朝8:30から対応しています。

その他、ご不明の点がありましたら当センターまでお気軽にお問い合わせ下さい。

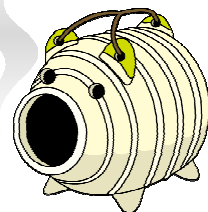


高齢サポート・日ノ岡

京都市日ノ岡地域包括支援センター

TEL: (075) 595-5575

E-mail: hinooka@ryokujukai.com



ノルディックウォーキング に行ってきました。

皆さんノルディックウォーキングってご存知ですか？

ノルディックポールという杖のような棒を両手に持って地面をついて歩く北欧生まれのスポーツです。最近では街中でも両手にポールを持って歩いている人を見られた方も多いのではないのでしょうか。一見楽そうに見えますが、普通の歩行と違い、以下のような効果があります。

- ①正しい歩行姿勢が身につく
- ②腹部のシェイプアップ
- ③二の腕の引き締め
- ④ヒップアップ
- ⑤バストアップ
- ⑥肩こりの緩和

といういいこと尽くめの夢のようなスポーツです。今回は毎度お世話になっている福祉用具の暖団さんにご協力頂き、ノルディックウォーキングの会を実施しました。

実は昨年も実施予定だったのですが、台風で流れてしまい、今年こそはと思ったらまた台風がやってきて、開催が危ぶまれたのですが、一日順延し、5/13にようやく開催できました。

暖団さんによる歩き方の指導を頂いた後に、新緑の中を吹き抜ける風も心地よい、台風一過の青空の下、当センターから疎水沿いを一燈園まで歩いて、そこから折り返して山科駅まで計7キロもの道のりをみんなで歩きました。ちょうどよい距離で歩き終えた後も心地よい疲労感でした。

普段運動習慣のない方も気軽に始められますので、「なんか運動せなあかんなー」と思っただけの方にはお勧めです。ちなみにうちの美人ケアマネも気に入って運動不足解消のため早速ノルディックポールを注文していました。秋にもまた開催予定です。



地域みなさんとリレートーク！！

のコーナーなのですが、最近は堀田ばかり書いています。



四十歳は不惑の年などと言います。若い頃は四十にもなれば自分の考え、倫理観が固まって大体のことには迷わず答えを出せるようになっていたのですが、45歳になった今でも、まー迷い、悩み、誤ってばかりいます。

中でも社会保障についての考え方には未だに筋の通った一貫的な思考ができていないと反省することしきりです。社会保障について体系的に学び直して自分の中に揺るがない理論体系を構築しようと大学院に行ったりもしましたが、まだまだ穴だらけです。

穴だらけの私の理論体系ですが、最近ようやく二つだけ揺るがない考えが固まりつつあります。

よく今の社会保障は底の抜けたバケツみたいなもんだといわれたりします、バケツを修理しないでいくら水を入れても全部漏れてしまう。

これは高齢になってからの医療費の推移について謳われたものですが、70歳以降に生涯の医療費の約半分がかかっているといわれています。介護についても同様で85歳以上は約半数以上が要介護の認定を受けて、その半数以上は何らかの介護サービスを利用されています。

つまり、給付が一番多い層に対して何らかの根本的な給付の見直しをしないことには多少保険料

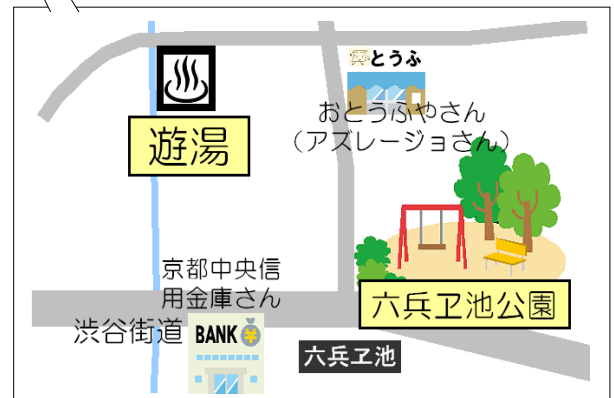
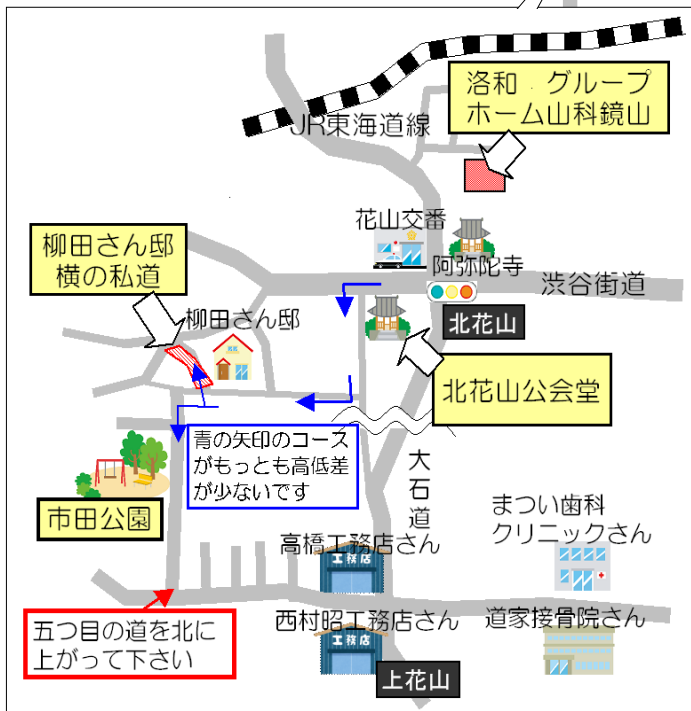
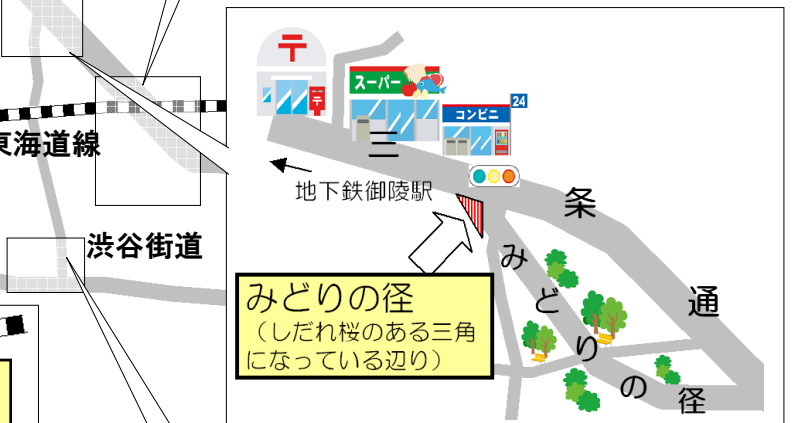
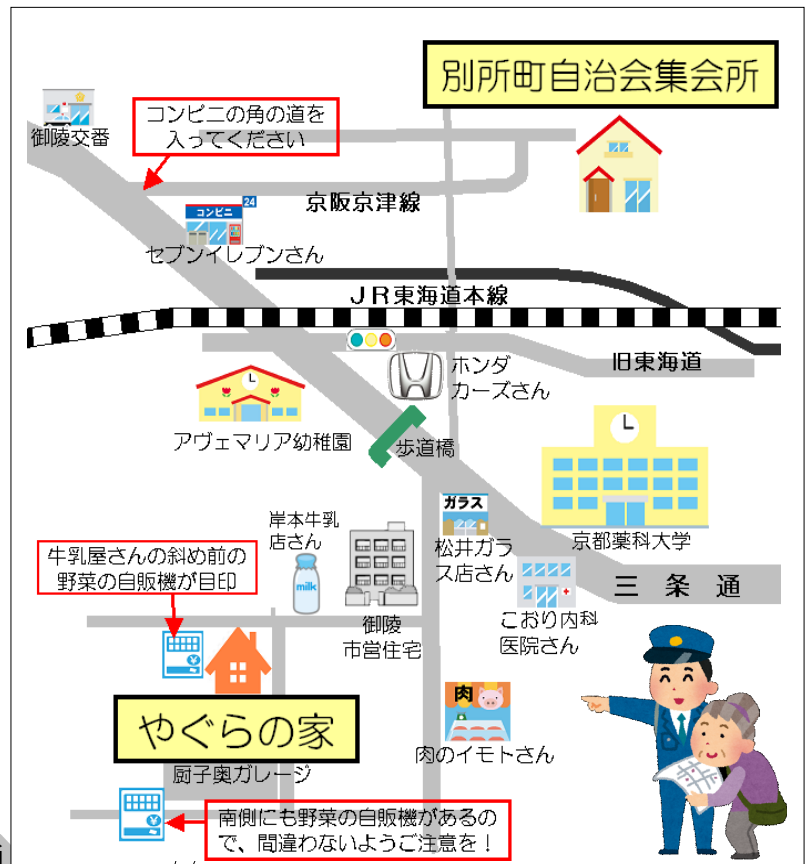
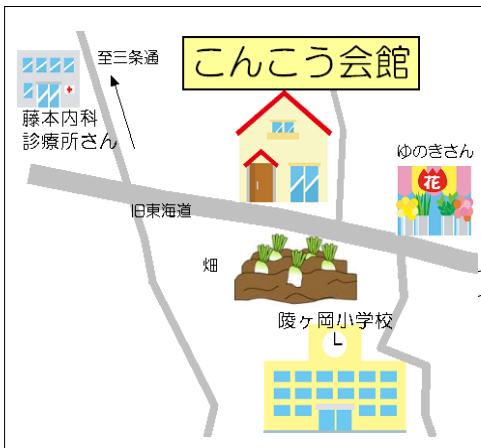
の値上げをしようと、税金を突っ込もうとどうにもならんと言うことです。

ではその見直しとは何をすればよいのか。給付制限をしたり、診療報酬や介護報酬を下げるという方法は根本的な解決にはならないと考えます。特に準市場主義に立つ介護保険において、介護報酬を容赦なくマイナス改定することは職員の処遇を低下させるだけで、サービスの質も上がらず、報酬が下がった分利用者を多く抱え込もうと競争が激化して、結局、給付費の総額は高止まりということになりかねません。

必要なことは予防医学や介護予防について正しい理解を社会の隅々まで伝播させていくことではないでしょうか。現に国民所得も一人あたりの医療費もアメリカよりかなり低いキューバの方が平均寿命が長かったりします。その背景には国を挙げての健康教育があるといわれています。日本人は規範意識も高く、学習意欲のある人が多いので、正しい知識を学ぶと、多くの人は自分を律して生活できるとこれまでの介護予防の取組を通して実感しています。これが45歳になってようやく固まりつつある社会保障における一つ目の考えです。では二つ目は何か？次に日ノ岡だよりの紙面に穴が空きそうになったときにお話します。

日ノ岡 地域支援事業 元気マップ

各会場のおおまかな地図です。
お越しになる際にご参照下さい。



最新情報はフェイスブックで絶賛更新中です。
「高齢サポート・日ノ岡」で検索してみてください。
パンダのマークが目印です。