

日ノ岡だより

平成30年7月号



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

法人hp <http://ryokujukai.com>

e-mail hinooka@ryokujukai.com

やまサポのステッカーがリニューアルしました

この日ノ岡だよりでも何度か紹介してまいりました「やましな認知症サポート連絡会（やまサポ）」のことは覚えていらっしゃるでしょうか？

認知症の理解を広げて認知症になっても地域から排除されないようなまちづくりに寄与することを目的に平成27年から山科区内の介護保険事業所を中心に活動を続けている任意団体です。

この春で会員事業所は100を突破し、さらに調剤薬局さんも仲間に入って下さりかなりの大所帯になってきました。四つのグループに分かれて様々な活動をしており、当センターのグループでは二つの事業を担当しています。

一つ目が、行方不明高齢者の対策事業担当で、前月号でも紹介した行方不明高齢者のスムーズな保護と身元確認に繋がる「カエルネットワーク事業」や地域のケアマネジャーやヘルパーが行方不明になった高齢者の情報をリアルタイムで共有し、日常業務の傍らで検索する「やまサポネット」の窓口担当をしております。認知症により行方不明になる不安のあるご家族がいらっしゃればお気軽にご相談いただければと思います。

そして二つ目が、広報の担当で、これまでやまサポのステッカーやリーフレットのデザインを担当してきました。山科区内の事業所や送迎車にナスのステッカーが貼ってあるのをご覧になった方も多いのではないのでしょうか。

前フリが長くなりましたが、この度、やまサポのステッカーが、リニューアルしました。前のデザインにも愛着があったのですが、諸般の事情により、なすがままというか、なすのままなのですが、輪郭が山科なすの特徴に寄せて卵型になりました。

認知症のことでお困りのことがあれば、このステッカーの貼ってある事業所にお気軽にご相談ください。いずれの事業所も親身になって話を聞いてくれますよ。



北花山元気倶楽部 7月の行事予定

7月3日
七夕イベント
「短冊づくり」



7月17日
手づくり工作

こんなのができるかも



7月10日
包括センター提供企画
「ボーリング大会」



7月24日
体操と音読と歌のグループ
「やまゆり」さんによる楽しい時間♪

元気倶楽部文化班 7月の行事予定

7月20日
クリップと色紙でつくるキーホルダーづくり



こんなのができるかも

7月行事カレンダー

カレンダーの各行事の説明



1日(日)	
2日(月)	④洛和グループ ホーム山科鏡山
3日(火)	⑨北花山
4日(水)	⑧かもと
5日(木)	①柳田邸横私道 やぐらカフェ
6日(金)	②みどりの径
7日(土)	⑤上花山公会堂 ③六兵エ池公園
8日(日)	
9日(月)	④洛和グループ ホーム山科鏡山
10日(火)	⑨北花山
11日(水)	⑩みささぎ
12日(木)	①柳田邸横私道 ⑥別所町
13日(金)	②みどりの径
14日(土)	③六兵エ池公園
15日(日)	
16日(月)	④洛和グループ ホーム山科鏡山 鏡山ほほえみカフェ
17日(火)	⑨北花山
18日(水)	⑧かもと
19日(木)	①柳田邸横私道
20日(金)	②みどりの径 元気倶楽部文化班
21日(土)	⑤上花山公会堂 ③六兵エ池公園 ⑦日ノ岡
22日(日)	
23日(月)	④洛和グループ ホーム山科鏡山
24日(火)	⑨北花山
25日(水)	⑩みささぎ
26日(木)	①柳田邸横私道 ⑥別所町
27日(金)	②みどりの径
28日(土)	③六兵エ池公園
29日(日)	
30日(月)	④洛和グループ ホーム山科鏡山
31日(火)	五週目のため北花山元気倶楽部は休みです

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の市田公園は6月から日差しが強くなるため、柳田様邸横の私道に会場を移っています。お間違いないようにご注意ください。
②みどりの径	毎週金曜日 午前9時30分	無料	
③六兵エ池公園	毎週土曜日 午前9時30分	無料	
④洛和グループホーム山科鏡山	毎週月曜日 午前9時30分	無料	
⑤上花山公会堂	毎月第1,3土曜日 午前7時	無料	

元気倶楽部



京都市の筋トレ指導者養成講座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30分程。介護予防のため、一緒に汗を流しましょう。**水分とタオルの持参をお忘れなく。祝日は休みにします。**

名称	会場	開催日時	費用
⑥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
⑦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
⑧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
⑨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
⑩みささぎ元気倶楽部	洛和ホームライ フみささぎ	第2、4水曜日 午前10時	無料

*お持ち帰り工作等を行なった際には100円追加で頂くことがあります。

*途中参加でも途中退場でも参加費は同額です。

オレンジカフェ



認知症の人もそうでない人もみんなが集って自由に悩みごとなどを相談し合える空間です。お飲み物とソラコさんのおいしいお菓子が付きます。

名称	開催日時	費用
⑪やぐらカフェ	第1木曜日 午後2時～4時 (時間内なら出入りは自由です)	200円

公園体操以外の事業は雨天の場合も原則実施しますが、朝9時の時点で**台風の接近等による警報が発令されている場合はお休みとします**ので、ご注意ください。また、**インフルエンザ等の感染症が流行っているときは当方の判断で急きょ中止とすることもあります**。ご了承ください。開催の時は入り口前に「元気倶楽部」のノボリを立てています。ノボリの出ない場合は中止となります。電話での実施の照会は当日朝9時から対応しています。その他、ご不明の点がござい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

Fax: (075) 582-6087

E-mail: hinooka@ryokujukai.com



地域のみなさんとリレートーク



今回はすこやか学級など地域のいろんな体操のイベントに引っ張りだこの健康運動指導士の三輪さんです。おしゃべりも上手で、参加者をうまく乗せてくださり、気が付けば大笑いしながら結構な運動をさせられているという。心も身体も温めてくれる運動指導の達人です。



関西健康福祉研究所の三輪と申します。私、学生時代は陸上部に所属していました、妻は同じ陸上部の同級生です。本当のリレーは得意ですが、リレートークとなると、いささか不安を覚えます。

突然ですが、皆様、健康運動指導士ってご存知ですか。実は、昭和63年から厚生大臣の認定事業として養成が始まった けっこう古くからある資格なのですが、あまり知られていません。

健康運動指導士は、生活習慣病の予防や介護予防の為の運動の仕方を皆様と一緒に考えるのが主な業務です。

運動が長く続く、運動が習慣化になるって、めんどくさい・ひとりでは難しい・何をしたらいいかわからない・楽しく無ければ続かない、など「壁」がいっぱいあります。

そんな、「壁」を取り除くお手伝いをする事を地域でできればと考え、関西健康福祉研究所では、デイサービスセンター陵ヶ岡の斜め向かい「コミュニティセンター陵ヶ岡」を開設しています。

こちらの施設も、健康運動指導士と同じように、あまり知られていません。残念です。お話したりしながら、油圧式マシンを使った運動を60分楽しく取り組んでいます。

是非、皆様お誘い合わせの上ご参加下さい。ちょっと宣伝になりました。

よく皆様から、「簡単にできる転ばない為の運動ある？」と聞かれます。それだけやれば良いと言う、そんな都合の良い運動は無いと答えます。が、しいて言うならば、

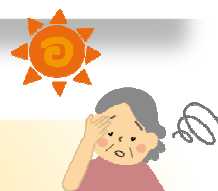
「膝を上げる事」でしょうか。個人的な意見ですが、転ばない為の第一歩は「膝を上げる事」だと思っています。

膝を上げるのは、足の付け根にある腸腰筋を鍛えます。テレビを見ている時・電車、バスを待っている時、ぼーっとしている時、椅子に座って、ゆっくり左右の膝を大きく上げてみて下さい。それだけでも十分効果は期待できます。（続ければですが）

私、生まれも育ちも大阪です。現在も山科までJRを使い通っております。地元大阪でも、地域での介護予防の取り組みはあるのですが、山科区のように、公園体操や地域での筋トレ教室。私達が運動の講師をさせて頂いている、山科区地域介護予防推進センターなどの充実した内容には「羨ましさ」さえ感じます。皆様、このような羨ましい環境を活用しない手はありません。いつまでも地域で元気に生活できるようにいろいろな取り組みへ参加して、運動習慣を身に付けて頂ければと思います。

健康運動指導士 三輪 昌弘

熱中症が流行っております



昨年（平成28年中）は、京都市で732名の方が熱中症により救急車で搬送されました。

熱中症は正しい知識により予防できます。また、熱中症に対して、適切な応急手当を行うことで、症状の改善、重症化を防ぐことができます。

熱中症とは？

高温環境下や多湿環境下で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして、発症する障害の総称とされています。熱中症は、屋外だけでなく、屋内でも発生しています。

熱中症の予防

1. 炎天下での激しい運動や長時間の作業は避けましょう。
2. 適度な休憩をとり、十分な水分補給をしましょう。
3. 体調がすぐれないときは、無理をせず十分休養を取りましょう。
4. 外出時は、帽子や日傘を使用し、直射日光に当たらないようにしましょう。

節電の夏のひと工夫

1. 天気予報で気温をチェックしましょう。
2. カーテンやすだれを活用して室内を遮光しましょう。
3. 水分をこまめにとりましょう。
4. 涼しい時間帯に外出しましょう。
5. 外出時は涼しい服装で、日傘や帽子を活用しましょう。

熱中症の応急手当

1. すぐに日陰等の涼しい場所に移動しましょう。
2. 衣服をゆるめ、うちわ等で風を送り、濡れタオルや冷却剤等で体を冷やしましょう。
3. スポーツドリンク等で水分と塩分を補給しましょう。
4. 嘔吐して水分補給ができないときは、医療機関を受診しましょう。

★意識が無い、反応がおかしい時は、ためらわずに119番通報し、救急車を要請しましょう。

【京都市消防局ホームページより引用しました】

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。