

(株)桜フーズ (音羽1-25-10 宮原ビル1F)

ライフデリ新宿・文京店

(新宿区水道町4-26 浅井ビル1F)

高齢者の方向けに、健康的で美味しい日替わり弁当をお届けいたします。宅配を通じて地域の方とのつながりをつくっていきます。



NPO法人

風のやすみば

(千石4-5-2 水野ビル1階)

コミュニティカフェ「風」を、高齢者が安心して楽しむことができる、居心地の良い場所にしていきます。ぜひ、一度お越しください!



本駒けいようマッサージ室

(本駒込5-35-3)

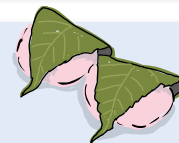
昨秋、新規オープンしたマッサージ店です。通院できない方には直接ご自宅まで伺う訪問在宅マッサージもあります。お気軽にご相談ください。



東京和生菓子商工業協同組合

10店

和菓子を買いに来られる高齢者の方をさりげなく見守ります。地域の方の生活と密着しているという立場を活かしていきます。



(店舗数は発行日現在)

名簿を更新しました。文京区のホームページもご覧下さい <http://www.city.bunkyo.lg.jp/>



冬に多い脳梗塞に要注意!!

● 脳梗塞ってなに?

脳梗塞は、脳の血管にできた血栓で血管がつまり、脳に血流が行き届かなくなることから、脳細胞が壊死し、様々な障害が出る病気です。脳梗塞の発症が多い季節は、夏と冬(特に2月)です。

最も危険な要素は高血圧で、血圧の急上昇が脳梗塞発症の原因になります。

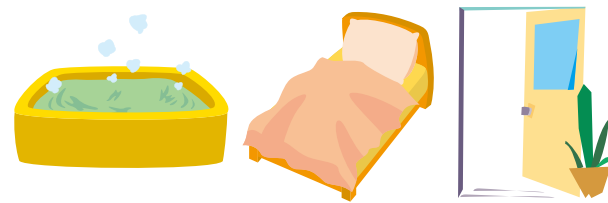
● なぜ冬に多いの?

人間の体は、寒い時には身体の熱が逃げないように血管を収縮させ、血圧を上げる働きと血圧を一定に保つ働きがあります。一時的な血圧の上昇はすぐに正常に戻りますが、高齢になるにつれ、その働きは衰えていきます。

例えば、暖かい部屋から寒い部屋に移動すると血圧が急に上がり、血管に大きな圧力がかかり、心臓への負担も増加します。このような状態が脳梗塞や心筋梗塞を引き起こします。

● 脳梗塞になりやすい場所

浴室・寝室・玄関先など温度差がある場所



● 予防方法

- 脱衣所をヒーター等で暖めておく。
- 浴槽と浴室の温度差を少なくする。
- お風呂に入る前と入った後にコップ一杯の水を飲む。
- 眠る前に1杯、起きた後に1杯の水を飲む。
- 外出時は暖かい服装にして温度によって調整できるようにする。
- 首元が冷えないようにマフラーをする。

ハートフルネットワーク NEWS

Vol.2

平成26年2月7日発行
文京区福祉部高齢福祉課

文京区ハートフルネットワークNEWS 第2弾です!

文京区ハートフルネットワークは、高齢者の方が住み慣れた地域で安心して生活を続けるために、民間協力機関、団体協力機関、公共協力機関、高齢者あんしん相談センター及び区で構成されたネットワークです。

今回のハートフルネットワークNEWSでは、**地域で自主的に高齢者の見守りを行っている団体**の活動内容を紹介します。他にも最新のトピックスを掲載していますので、どうぞご覧ください!



こんな活動をしています! 地域が主役の見守り活動

表町町会

富坂地区の表町町会では、高齢者あんしん相談センターや小石川消防署と協力して、地域の高齢者の見守り訪問をしています。被災地から避難されている方のお宅も訪問しています。



**NPO法人
風のやすみば**

コミュニティカフェ「風」の運営を中心に、高齢者の居場所づくりや見守りに取り組んでいます。カフェではおしゃべりやお食事を楽しむことができます。高齢者の異変に気付いた時は、速やかに地域の関係機関へつなげたいと考えています。



**高齢者クラブ
(さくら会・大塚寿会・豊島丘百寿会・豊島丘千寿会)**

大塚警察の方と協力しながら、月に1回、地域の安全パトロールを行っています。危険な場所がある場合には、関係機関に改善を働きかけます。地域の高齢者や子どもたちが安心して生活できるように活動しています。



高齢者あんしん相談センターの分室を開設しました!

高齢者の相談窓口である高齢者あんしん相談センターの分室を開設します。大塚地区と駒込地区は**平成26年1月10日(金)**オープン、本富士地区は、平成26年3月末までに、開設予定です。地域の皆様、どうぞよろしくお願いいたします。

施設名	所在地	電話
高齢者あんしん相談センター富坂	白山5-16-3	3942-8128
高齢者あんしん相談センター富坂分室	小石川2-11-11	5805-5032
高齢者あんしん相談センター大塚	大塚4-50-1	3941-9678
高齢者あんしん相談センター大塚分室	音羽1-15-12	6304-1093
高齢者あんしん相談センター本富士	湯島4-9-8	3811-8088
高齢者あんしん相談センター本富士分室	(平成26年3月開設予定)	
高齢者あんしん相談センター駒込	千駄木5-19-2	3827-5422
高齢者あんしん相談センター駒込分室	本駒込2-28-10	6912-1461

高齢者あんしん相談センターではこんな取り組みをしています！

■ 安心ネット連絡会を開催しました！

9月～10月に4地域（富坂・大塚・本富士・駒込）において、安心ネット連絡会を開催しました。内容をいくつかご紹介いたします！！

富坂

テーマ：イラストを活用した見守りポイントの確認と意見交換

様々な事例のイラストを元に、「見守りのポイント」をグループで確認し、意見交換しました。高齢者の状態やリスクを予測する「予見」が見守りの重要なポイントになることを、グループワークを通じて実感することができました。



富坂地区
安心ネット連絡会の様子

大塚

テーマ：本人の生き方を大切にしたい関わり方とは

本人の生き方を尊重しながら、どのような意識を持って関わっていくべきかというテーマで意見交換しました。本人が問題だと思っていることの把握が大切であり、相手の目線に立ち、本人の生き方を大切にしたい関わり方を学びました。



本富士

テーマ：熱中症予防声かけプロジェクトの総括等について

7月～9月にかけて実施した「熱中症予防声かけプロジェクト」の活動状況報告と今後の活動について話し合いました。プロジェクトによって得られた効果や課題について多くの意見が出され、今後も引き続き取り組んでいくことになりました。



本富士地区
熱中症予防声かけプロジェクトの様子

駒込

テーマ：気づきのチェックシートを活用した確認と意見交換

「気づきのチェックシート」を作成・配付し、①個人ワーク、②関係機関ごとのワーク、③全体で意見交換を行いました。各関係機関の気づきのポイントの違い等を共通認識することができ、地域で連携して見守ることの大切さを学びました。



■ ご協力いただきありがとうございました！

高齢者あんしん相談センターでは、今年度も様々な活動に取り組みました。本富士地区では、地域の方や各協力機関と連携し、「熱中症予防声かけプロジェクト」を実施するなど、各センターでは新たな活動に取り組んでいます。地域の皆様からたくさんのご協力をいただき、本当にありがとうございました！



認知症対策 ～早期の発見・診断と地域の支えが大切です～

■ もの忘れが気になる方へ～「セルフチェック」を試してみてください

セルフチェック表

自分では気づいていない変化を周りの方が気づいていたということもあるので、ぜひ周りの方と一緒にチェックしてみてください！



- ① 今日の日付や曜日がわからないことがある
- ② 住所や電話番号を忘れてしまうことがある
- ③ 何度も同じことを言ったり聞いたりする
- ④ 買い物でお金を払おうとしても、計算できないことがある
- ⑤ ものの名前が出てこないことがある
- ⑥ 置き忘れ、しまい忘れが多くなった
- ⑦ 慣れた道で迷ってしまうことがある
- ⑧ ささいなことで怒りっぽくなった
- ⑨ ガスや火の始末ができなくなった
- ⑩ 今まで使っていた洗濯機やリモコンなどを使いこなせなくなった
- ⑪ 本の内容やテレビドラマの筋がわからないことがある
- ⑫ 財布や時計などを盗まれたと思うことがよくある
- ⑬ 会話の途中で言いたいことを忘れることがある
- ⑭ だらしくなった
- ⑮ 体の具合が悪いわけではないのに、何もやる気が起きない

セルフチェック表は、NHK厚生文化事業団発行/小阪憲司監修「もの忘れが気になるあなたへ…」より

チェックした項目は、いくつになりましたか？

6項目以上に心当たりがある方…このチェック表だけで認知症かどうか診断することはできませんが、かかりつけ医やお近くの高齢者あんしん相談センターへの相談をお勧めします。

認知症サポーター養成講座を実施しています

～認知症になっても安心して暮らせるために～

※修了者にはサポーターの証、オレンジリングをさしあげます



区では「認知症サポーター」を養成する講座を随時開催しています！

認知症サポーターとは…

認知症を正しく理解し、認知症の方や家族を地域や職域で温かく見守る応援者です。

講座の対象：会社、自治会など10人程度集まれば開催可能です。

申し込み先：高齢福祉課社会参画支援係 (5803) 1203

またはお近くの **高齢者あんしん相談センター** へ



跡見学園女子大学での講座の様子