

# とみさかだより

2019年 春号

高齢者あんしん相談センター富坂 季刊誌

## こんなときは、高齢者あんしん相談センターにご相談ください。

介護保険を使うには  
どうしたらいいの？

介護は必要ないけど、  
体操教室等に通いたい！

最近、もの忘れが気になる…  
認知症が心配なので相談したい。



近所のおばあさん、  
最近、様子がおかし  
くて心配だわ。

地域の見守りネットワ  
ークを広めたい。  
良い方法はあるかな？

ご近所から怒鳴り声が聞  
こえる。虐待を受けてい  
るかもしれない…



介護保険や認知症について  
講座を開きたいので来てほ  
しい。

担当する高齢者について相  
談したい。一緒に対応して  
ほしい。



\* 高齢者あんしん相談センターは、文京区が設置する高齢者の総合相談窓口です。身近な相談窓口として高齢者及びその家族だけでなく、地域の方からの相談もお受けしております。お気軽にご相談ください。

\* 高齢者あんしん相談センターは文京区での地域包括支援センターの愛称です。



## 尿モレにも、筋肉体操！

尿モレの7割は「**骨盤底筋**」が緩んで起こる「腹圧性尿失禁」。「骨盤底筋」を鍛えると尿モレを防げるといわれています。いつでも、どこへでも、気軽にでかけられるように「骨盤底筋」を鍛えてみませんか？



骨盤底筋(左の赤い部分)は、骨盤の中にある尿道、膀胱、子宮、膣、直腸を支える筋肉です。

①膣や尿道を2~3秒「ぎゅっ」として緩める

椅子で①②×3セット

②肛門・尿道を6~8秒「ぎゅ〜っ」として10秒かけて緩める

むずかしいときは、便座に座って肛門と膣を「ぎゅっ」と上に引っ張るようにすぼめてみてください。しめているときは、息を止めないで力を抜きましょう。※椅子は重くて丈夫なものを選んでください。

発行元

◆高齢者あんしん相談センター富坂（特別養護老人ホーム 文京白山の郷内）

住所：文京区白山5-16-3 電話：3942-8128

◆高齢者あんしん相談センター富坂分室（礪川地域活動センター3階）

住所：文京区小石川2-18-18 電話：5805-5032

# 広がってます。見守り・支えあいの輪

国民の3人に一人が65歳以上になる時代がもうすぐやってきます。だからこそ地域の皆さんの支え合いが大切！ということで、今回は、NPO 法人 風のやすみばで開催している麻雀を楽しむ会に参加されている方々と主催者の加藤良彦さんにお話を伺いました。

## Q1 始めたきっかけを教えてください。

A1 高齢男性がなかなか外にでられないという話を聞き、ゲーム性のあるものなら良いのでは？と麻雀を楽しむ会を始めました。比較的、空いている土曜日の午前中の時間を活用したいという思いもありました。



## Q2 どのような方が参加されていますか。

A2 1回で1~2台の雀卓を囲むことができるくらい的人数です。男性だけで4名という時もありますが女性や初心者も多いです。もともと町会で麻雀の会を開いていたので、そのつながりで参加された方もいます。



## Q3 今後はどんな活動にしていきたいですか？

A3 ケアマネジャーから、本人は認知症があるけど参加しても良いかと相談がありました。認知症があっても「麻雀」という共通の話題で盛り上がることができ、ご本人もにこやかに参加しています。いろいろな方が気軽に参加してもらえる時間になりたいと思います。

勝負がつくと「もう一回！」と盛り上がっていました。ぜひ男性も参加して皆さんで楽しめると思います。野村



## Q4 麻雀を楽しむ会に参加されていかがですか。

A4 (参加者の方) 毎週、楽しみにしています。初めてから半年ほどですが、計算したり、指を動かしたりと脳の運動にもなります。なにより皆さんとおしゃべりするのが楽しいです。

## 祝 100才 小石川1丁目 渡邊 信治 さん



昭和29年から小石川で瓦せんべいのお店を営んできました。83才で店を閉めて、昨年100才になりました。戦争も経験しましたが、大きな怪我や病気もなく、娘や孫に恵まれました。今では「老いては子に従え」です。ここは馴染みの街で住みやすく、交通の便もよく娘や孫たちが来てくれます。介護保険のサービスも利用していますが、普段は妻と2人なので大変です。でも考えても仕方ない。

「自然に任せて」「くよくよしない」をモットーに、私なりにこれからも妻と暮らしていきたいと思えます。



おめでとうございます🎉  
これからもすこやかに過ごしてください



## 講座のご案内 \*詳しくは区報をご覧ください

### 🍀 介護者教室



5/11 (土) 14:00~15:30

「離れていても安心! 高齢者見守りサービス活用講座」

### 🍀 ふれあいサロン礪川・老い支度講座

5/18 (土) 14:00~15:30

「男の! アクティブシニア講座」

## 活動報告

- 1/19 介護者教室
- 2/28 安心ネット連絡会
- 1/12, 2/9, 3/9 ふれあいカフェれきせん
- 3/2 ロバ友カフェ
- 3/16 認知症講演会
- 3/20 ハートフルネットワーク交流会
- 3/22 エーザイカフェ



【編集後記】日増しに暖かくなり春を感じますね! この機会に何か運動をと思い、縄跳びにチャレンジ! すぐに息があがってしまい体力不足を痛感しました。無理なく続けたいところです。(尾崎)

