

# とみさかだより

平成30年1月発行

高齢者あんしん相談センター富坂 季刊誌



富坂メンバー

あけましておめでとうございます

介護や福祉が年々様変わりしていく状況ではありますが、地域の皆様の良き相談窓口として、今年も努力を重ねてまいります。どうぞよろしくお願い申し上げます。

センター長 望月 修



富坂分室メンバー



2017年  
流行語大賞

## 睡眠負債 -ぐっすり・すっきり・免疫アップ-

睡眠負債とは、「寝不足の蓄積」のことです。睡眠は、疲労した脳を修復して免疫細胞を活性化させてくれるので、眠ることで心と身体のバランスを保つことができます。一方で、寝不足は免疫力を下げ、病気のリスクを上げるとされています。今回は、普段の眠りを見直してみましょう。

### 【健康づくりのための睡眠指針-睡眠12箇条-】

厚生労働省より引用

- 1 良い睡眠で、からだもこころも健康に
- 2 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめぎめのメリハリを
- 3 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります
- 4 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です
- 5 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を
- 6 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です
- 7 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ
- 8 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を
- 9 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠
- 10 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない
- 11 いつもと違う睡眠には、要注意
- 12 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を



快眠  
ヒント



軽いストレッチ



ノンカフェインの  
温かい飲み物



ゆったりとした音楽



電気毛布も  
オススメ

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

\* 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。お気軽にご相談下さい\*

# 広がってます。見守り・支えあいの輪



文京区では誰もが集い話せる場として、認知症カフェ「ぶんにこ」に取り組んでいます。今回は大好評の  
エーザイ株式会社共催「ぶんにこ富坂」の担当者 エーザイ株式会社 前田さんにお話を伺いました。

**Q1 エーザイで認知症カフェを開催するまでのきっかけを教えてください。**

A1 もともと私たちは hhc 活動という患者様とそのご家族の方々と実際に関わることを目的とした活動に取り組んでいます。昨年、文京区の認知症徘徊模擬訓練に参加したところ、高齢者あんしん相談センター富坂の方とお知り合いになりました。このご縁をきっかけに、「エーザイでの認知症カフェ」のお話をいただき、「ぜひやってみよう！」と思い、今年7月に第1回目を実現しました。

**Q2 参加したエーザイの社員の反応はいかがでしたか？**

A2 社員からは「新鮮な経験が出来てよかった。」「住民の方々と触れ合う機会として貴重な時間である。」といった声がありました。



**Q3 内容に工夫している点はありますか？参加者の反応はいかがですか？**

A3 今回はとりわけ文京区にちなんだ内容を意識しました。文京区の昔の写真と今の写真を用意して参加者の幼少期の思い出を語るができるようにしました。またお菓子も食の文京ブランド 100 選から選びました。エーザイには中庭もあるので散歩できるようにしたところ、好評だったようです。

**Q4 今後の抱負を聞かせてください。**

A4 文京区で仕事をしている中で、地域の方に喜んでいただけるイベントをこれからも（高齢者あんしん相談センターと一緒に）企画したいと思います。

体も心も温まる素敵なカフェでした！地域の皆さんとの交流がますます盛んになるといいですね。（尾崎）



## わたしの街の 活動紹介

## 富坂二丁目町会 萬立 幹夫会長



約750世帯の町会です。春・秋の交通安全運動や年2回の町内清掃、近隣町会との避難所運営訓練、そして小石川大神宮さんの協力のもと、秋の子ども祭り（この間は中央大学生、高校生も参加）を行っています。

70歳を超える高齢者が約150人と多く、地域の安全、見守りがますます大事になっています。

一方、若い世代の方も多く住む街となりました。様々な行事に参加いただき、町会の世代継承させる事が大きな目標です。



礪川小での避難訓練の様子

## 激しい嘔吐・下痢-ノロウイルスに注意！-

ノロウイルスは非常に感染力が強く、人や食品等を介してうつります。

予防は手洗いが基本です。調理前、食事前、トイレ後は石鹸で手を洗いましょう。



## ロバ友カフェ 開催のご案内

【日時】 3/3 (土) 14:00~15:30

【場所】 特別養護老人ホーム 洛和ヴィラ文京春日

【費用】 100円 ※詳しくは区報をご覧ください

## 活動報告

●11/18 「うちに帰ろう」模擬訓練

～認知症の方を地域で見守ろう～

●11/21 アクティブ介護29

●12/18 認知症サポーター養成講座(小石川図書館)



【編集後記】インフルエンザの季節になりました。冬は閉じこもりがちになりますが、体を動かしていますか。私はマラソンを楽しんでいます。あなたの健康法は何ですか？（井村）

