

# とみさかだより

平成29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

皆様、あけましておめでとうございます。

昨年は新しい職員も入り、更にパワーアップして、1年頑張ってます。平成29年も高齢者あんしん相談センター富坂をよろしくお願い致します。

センター長 望月 修



富坂分室メンバー

## 冬の寝たきり？



に注意！



ポイントは3つ



冬は、こたつやホットカーペットで生活する時間が長くなりがちです。元々活動量が減少しやすい時期で、雪国ではこたつが足腰を弱らせる原因の一つとも言われていたりしています。

洋服の枚数が増える。もこもこして動きづらいといったことも家の中での時間を増やす理由かもしれません。

今は肌着の機能も良くなり、厚着をしなくても暖かく外出できるようになっていて、何枚も着るより、そういった機能の肌着を着て生活することも、冬の外出を積極的にしやすくなる工夫です。

また携帯用使い捨てカイロを使用する機会が増えますが、低温やけどには十分注意をして下さい。「暖かく感じない」ということで複数枚使用したりするとカイロ自体が高熱になることもあります。できれば肌着を上手に使っていただくことをお勧めしたいと思います。



運動不足 ⇒ 免疫力の低下 ⇒ 体調を崩しやすくなります

### 冬でも脱水

冬でも脱水は注意が必要です。乾燥や暖房で徐々に脱水状態になるため注意が必要です。こまめな水分補給が何より大切です。



### インフルエンザ

38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛等全身の症状が現れます。外出後の手洗い、うがいと毎日のバランスの良い食事・加湿が予防の基本です。

### ノロウイルス

特に冬に流行します。嘔吐、下痢、腹痛等を起こします。人や食品等を介してうつるので、調理前や食事前、トイレ後は石鹸で手洗いをしましょう。



### 入浴事故

温度が急激に変化することで、心臓や血管には強い負担がかかります。これをヒートショックといいます。脱衣場や浴室を温かくしましょう。

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

文京区ではだれ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。今回は礪川地域活動センターにて毎月開催中の「ぶんにこ富坂」でボランティアをして下さっている東洋大学 社会福祉学科 藤林ゼミの皆さんにお話しを伺いました。



## Q1 「ぶんにこ富坂」ではどのような活動をされていますか？

A1 昨年の6月から毎回4名位で参加しています。皆さんとお茶を飲みながらお話しをしたり、体操や歌などの活動と一緒に参加していましたが、10月からはコーナーも担当しています。今回は〇×クイズと漢字組み合わせゲームを企画しました。参加者の方との距離が近いので、皆さんの色々な表情が見えて、楽しんで下さっている事がわかって嬉しいです。



## Q2 「ぶんにこ富坂」の雰囲気はいかがですか？

A2 当初から和気あいあいと、知り合いの方も、カフェで出会った方も、皆さんで仲良く過ごす感じでした。最近は「こんにちは」「さようなら」の挨拶からも、更に親しみが増している様に感じます。



## Q3 活動をしてみての感想をお聞かせ下さい。

A3 参加者の方と色々とお話ができる事がとても楽しみで、地域の事を教えていただいたり、会話の中から学ぶ事が多いです。お家にいるのはもったいないので、是非、地域の方に参加して欲しいと思います。



「ぶんにこ富坂」にご来場の方は学生さんとの交流を楽しまれています。東洋大学の皆さんの地域への思いがとても頼もしいです（松崎・尾崎）



## わたしの街の見守り活動

### 丸山町会 小野寺 加代子 会長

町会として重要な行事は、お祭りとお餅つき大会です。普段話をした事がない人とも親しくなる機会と考えています。

11/5、千石地域の7町会合同で『うちに帰ろう』模擬訓練を実施しました。予想していたよりも参加者が多く、“行動しよう”と思う人が多い事を頼もしく思いました。町会としての“ゆるい見守り”が出来ればと思っています。



## 備えあれば！さすまた講習会

10/25 に白山の郷にて刺股（さすまた）講習会を行いました。富坂警察署生活安全課のご協力、職員も緊張感を持って練習しました。皆様が安心・安全に施設を利用出来るよう職員一同取り組んでまいります。

\*刺股（さすまた）とは侵入者等の相手の動きを封じ込める武具及び補具のこと



## 礪川地域活動センター 講座開催予定

2/18（土）「被災地から学ぶ！備えて安心 防災&減災」 ※詳しくは区報をご覧ください



## 活動報告



- 10/15・11/19・12/17 千石おしゃべりカフェ
- 10/15 認知症講演会・家族交流会
- 10/19・11/16・12/16・12/21 ぶんにこ富坂
- 11/5 「うちに帰ろう」模擬訓練
- 11/12 高齢者疑似体験（第一中学校）
- 11/21 認知症サポーター養成講座（セブソイルブツ）
- 12/3 老い支度講座
- 12/13 アクティブ介護 28
- 12/21 地域ケア会議



【編集後記】秋号の記事でぬいぐるみ用の赤いマフラーを編みました。久しぶりに編み物をしたのですが、冬の時期の編み物も良いですね。自分用にも何か編もうかと考えています。（嶋田）

