

とみさかだより

平成28年1月発行

高齢者あんしん相談センター富坂 季刊誌



新年あけましておめでとうございます。
富坂分室が礪川地域活動センター3階へ移転して初めて迎える
年末年始となりました。以前の住所地よりも立ち寄りやすい
場所となっておりますので、気軽に足をお運び下さい。
よろしく願い申し上げます。 センター長 望月 修



取り組んでいます 認知症になっても住み続けられる町づくり



認知症は決して特別なものでも、珍しいことでもありません。そして多くの方がご自宅での暮らしを望まれ、生活しています。だからこそ認知症になっても住み続けられる町になっていくように文京区でも様々な取り組みを行っています。今回はその取り組みの一部をご紹介します。

学ぶ

○認知症サポーター養成講座

認知症についての正しい理解と接し方について学びます。地域での見守り活動の第一歩となる講座です。終了後、「オレンジリング」をお渡しします。今年度は東洋大学学生による寸劇で学びを深めました。



○介護者教室

「介護者のための…」をテーマに開催します。腰痛予防や栄養、ストレスケアなど、内容は様々です。

○認知症講演会

広く認知症を身近に感じてもらうための取り組みです。次回は3月12日に開催します。



詳しい内容は区報でお知らせします。
ぜひご参加ください。

集う

○ぶんにこ富坂（認知症カフェ）

誰でも気軽に立ち寄ることができ、認知症の方もご家族の方も、お茶を飲みながら、ホッと一息。そこで情報交換ができるかも。

○認知症家族交流会

介護をしている家族同士が同じ悩みや話題を共有できる場です。



体験

○『うちに帰ろう 模擬訓練』

～認知症の方を地域で見守ろう～

1年間で1万件も発生していると言われる高齢者の行方不明事案。ネットワークの活用、発見した時の声の掛け方などを実践を通して考えます。

認知症になっても、
安心して出掛けられる
町を目指します。



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少しずつの支え合いが大切！ということで、今回は小石川消防署 高瀬さん、大槻さんにお話を伺いました。

Q1 高齢者が関わる火事の原因は何ですか？

A1 主な出火原因は、タバコの火の不始末、ストーブによる火災、コンロの消し忘れが多く、住宅火災で亡くなる方の6割以上が高齢者の方です。

「寝タバコをしない」「ストーブの近くに燃えやすい物を置かない」「コンロを離れる時は火を消す」事を心掛けて、住宅用火災警報器を設置しましょう。



Q2 高齢者の自宅内の事故はどのようなものがありますか？

A2 段差や電気コード等にひっかかって転ぶ、階段やベッドから落ちる、食べ物がつまる事故が多く、特に冬場は「浴槽でおぼれる事故」が多くなっています。入浴の際、気温の寒い所から、温かい湯船につかると血圧が大きく変動して意識がなくなる事が原因です。脱衣室とお風呂場の温度差をなくして、長湯を避け、お風呂が長い時は声を掛ける等、気を付けて下さい。

Q3 高齢者の方に対して取り組まれていることはありますか？

A3 火災予防運動の時に町会の方と一緒に訪問して、火災・地震・家庭内事故の面からアドバイスをする「防火防災診断」を行っています。希望があれば、個別にご連絡下さい。

小石川管内では「火災による死者ゼロ1000日」を更新中だそうです。地域の方々の防災意識の高さと消防署の方の活動の成果だと思います。(金子)



わたしの街の 見守り活動

駕籠町会 金子 敏雄 会長

「安全で住みよい町 駕籠町」をスローガンとして、防火、防災、防犯活動を強化しています。行事としては、5月のお楽しみ広場、9月の祭禮が2大イベントとなっています。近年、資源ごみの回収にも町会の皆様にご理解いただき、おかげさまで町内掲示板の補修と新設もできました。

町会内でのAEDの場所を示したマップを作成し、掲示板に貼っています。



※AED（自動体外式徐細動器）とは、突然の心停止状態の心臓に対して、電気ショックを行い、心臓を正常なリズムに戻すための医療機器です

知って守る！「冬の感染症と予防法」

人にとって、寒さの厳しい冬は免疫力が低下して体調を崩しやすくなります。反対にウイルスは低温・乾燥に強いので、長く安定して活動的になります。

○インフルエンザの症状

急な発熱、倦怠感、咳・のどの痛み、頭痛・関節痛などの全身症状

○ノロウイルスの症状

吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱は軽度

【予防策】

手洗い・うがい・湿度管理で乾燥を防ぐ
周りの人に感染を広げないことも大切です

活動報告

- 11/14 介護者教室「がんばらない介護」
- 11/14 認知症サポーター養成講座
- 11/14・20 高齢者疑似体験
- 11/18 アクティブ介護27
- 12/9 第2回富坂地域ケア会議



【編集後記】寒さが苦手な私は、帽子、マフラー、手袋はもちろんマスク、それにお腹にはカイロをいれて、ショウガをすりすり甘酒を作って毎日飲んでます。防寒対策、バッチリでしょ（樋浦）

