

# とみさかだより

平成26年7月発行

高齢者あんしん相談センター富坂 季刊誌

7月  
スタート!

## 認知症施策総合推進事業

我が国における認知症を有する方の予想は、2025年に430万人！すでに身近なものとして理解されつつあります。東京都においても、2035年には42万人の方が認知症になることが想定されています。

そこで文京区では、高齢者あんしん相談センターを「認知症の相談支援機関」として位置づけ、

“認知症にならない・認知症を進ませない・認知症になっても住み慣れた地域で暮らし続ける”

ことを目標に、次の3つの対応を実施していきます。

認知症の治療で最も肝心なことは早期発見です。きちんとケアすることで進行を遅らせることも可能となります。

### 認知症コーディネーター



認知症予防への取り組みや医師との連携による早期発見・早期診断への体制作りを行います。

### 物忘れ医療相談



地域で開業している医師を囑託医として任命しています。医師による相談会を月1回定期開催します。

### 訪問相談



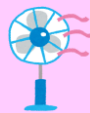
医療機関受診につながらないなど来所相談が難しい場合、囑託医と認知症コーディネーターで訪問します。

### — 熱中症予防の基本 —



「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です！

- 喉が渇く前に水分補給をしましょう  
こまめに水分補給しましょう。寝る前も忘れずに！
- 暑くなる日は要注意  
特に梅雨明け後、暑さに慣れていない時は要注意。
- 適度にエアコンを使いましょう  
室内でも熱中症になります。無理な節電はしないで！
- 外出時には日傘や帽子で暑さ対策をしましょう  
直射日光を避け、なるべく日陰を選んで歩きましょう。



熱中症は、ひどいときには意識を失い、命が危険になることもあります。

「おかしい!？」と思ったら涼しい所へ避難し、医療機関に相談しましょう。



### 熱中症ゼロへ！訪問します。

今年も暑い夏がやってきました。熱中症予防の呼びかけのため、職員がご自宅を訪問させていただきます。

また戸別訪問の他、町会などでのミニ講座も承っていますので、ご相談ください。



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

住所：文京区小石川2-11-11

電話：5805-5032

# ～広がるハートフルネットワークの輪～



ハートフルネットワークとは、高齢者が地域で安心して生活できるよう見守りや声掛けをする取り組みです。今回は、久堅町民会のレクリエーション部（中村豊部長・福島孝子さん）にお話を伺いました。



皆さんが、明るく楽しそうに活動されているのが印象的でした。笑顔の輪が広がるといいですね。（金子）

Q1 どのような活動（レク）をしていますか？

A1 集会場での活動が主で、椅子に座りながら棒を使った体操やシナプソロジー（脳を活性化し判断力や注意力を上げる体操）、認知症を予防するためのプリント等を行っています。

Q2 レクリエーション部の活動を通してよかったこと（参加者の声）

A2 ・活動のある日は**楽しみで夢にまで見ます**。（発足時より参加していた男性）  
 ・同じ町会でも顔が分かりませんでした。活動を通し、顔見知りになれて良かったです。  
 ・マンションに住んでいると他の町会の方と話す機会が少ないですが、ここに参加するようになり、**顔見知りになれ、街中で会うと声をかけ合うようにもなりました**。

Q3 これから部の活動をどのようにしていきたいですか？

A3 集会場での体操を通して、近所の方々がコミュニケーションの出来る場を提供し、楽しんでもらいたいです。そして、**街中や近所で会ったらお互いが気軽に声をかけやすい環境にしていきたいです**。活動する場所の確保や時間設定等も難しいですが、出来るだけ続けたいし、このような場所が増えたら良いと思います。また**男性の方の参加がもっと増えてくれれば**と思います。



## 「老い支度」を始めませんか？

5月22日、老い支度講座「断捨離整理術とエンディングノート」を開催しました。

「老い支度」は、最期まで自分らしく生きるための準備です。講座では、当センターオリジナルのエンディングノートが好評です。

老い支度をきっかけに介護のこと、自分の今後について考えてみませんか。

興味のある地域の方は、ぜひお声掛け下さい。



## わたしの街の見守り活動

## 指ヶ谷町会 豊島弘江 会長

－わが町の人とのつながり－  
 挨拶を交せる町、「お元気ですか」と声をかけられる町、毎日繰り返される一言で、高齢者の方々とつながりを大切にしています。



## 活動報告

- 4/19 認知症家族交流会
- 5/22 老い支度講座
- 6/7・14 熱中症予防講座
- 6/9 第1回地域ケア会議
- 6/21 介護者教室
- 6/30 富坂地区 民生委員連絡会



## 新任紹介 浦野 寿子

（看護師）

これまでの経験を活かし、地域に役立てるよう心掛けていきたいです。

【編集後記】5月の老い支度講座で「断・捨・離」整理術を学びました。今度こそ！物と気持ちを整理して、暑い夏を乗り切っていきたいと思います。（堀切）

