

とみさかだより

平成26年4月発行

高齢者あんしん相談センター富坂 季刊誌

こんにちは 高齢者あんしん相談センター富坂 です

高齢者あんしん相談センターは、文京区が設置した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、地域の方からも相談をお受けしています。

いつまでも元気！

介護保険の相談をお受けします。
元気な方の介護予防を支援します。
要支援の方の介護保険ケアプランを作成します。



安心して暮らす

地域へ出向き、ネットワーク作りをしています。
高齢者のよろず相談をお受けします。
虐待防止や認知症、困難ケースの対応をします。



自分らしく暮らす

地域のケアマネージャーや介護保険事業者の相談をお受けします。
高齢者や介護者向けの講座を開催します。



健康の土台は **フットケア** から **一足もとから元気になろうー**

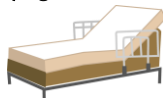
軽く見てはいけない
足のトラブル

足は全体重を支えているため足のトラブルが起こると外出がおっくうに。



筋力が低下すると転倒しやすくなる。

転倒による骨折が原因で寝たきりになるかも！？



1 足の皮膚の状態を観察しましょう

- ・爪が伸びすぎている
- ・変形・変色している
- ・角質が増えている
- ・水疱ができています
- ・炎症や傷がある

2 足のマッサージをしてみましょう

- ・足首を回したり、クリームをつけて膝から下を柔らかくマッサージ
- ・足の指も一本ずつマッサージ
- ・足の裏のツボは親指で軽く刺激しましょう

「出張！見守り講座」開催！



2/11 に春日二丁目町会にて「地域でできる高齢者の見守り」をテーマに勉強会を開きました。地域でどこまで見守れるか等、皆さん熱心に意見交換をされていました。

見守りは日々の生活の中で「いつもと違うな？」と気づくことが大切です。

見守りに関心のある町会の方等、お気軽にお声掛けください。



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、はとり内科クリニックの羽鳥 浩先生にお話を伺いました。

Q1 近年、高齢者の患者さんについて気づかれた傾向はありますか？

A1 今の場所に開院して17年目です。開院当初の往診患者さんには、ひとり暮らしの方はいませんでした。今は近所に家族もいないというひとり暮らしの方や90歳以上の方も珍しくありません。

認知症の方も増えたと思います。病気のせい、友達や近所との接点が減っているようなので気になります。



Q2 患者さんや家族に心がけてもらいたいことはありますか？

A2 何より家族の方には、「全身全霊をかけて介護しないように」「自分の時間を持つように」と伝えています。いかに介護者の方が元気であるかが、介護を必要としている方たちにとって重要だと思うからです。

Q3 地域の中でどんな場所でありたいとお考えですか？

A3 「患者さんと家族の望みが叶えられるクリニックでありたい」です。

そのために双方の話を別々に聞いて、両方の意見が重なる場所を探そうにしています。

また生活には医療だけでなく、介護の支援も必要ですので、関係者との連携を心がけています。

じんわりとしみ込んでいくような温かいお話でした。特に介護者の方への気遣いが印象的でした。(小高)



わたしの街の 生きいきコラム

春日礪川町会 佐伯 領二 会長

街を歩き人と接することをしていますか。

私たちは今、「便利さのリスク」を背負って生きています。

<楽>した分だけ何かを失っているのです。

科学の急速な進歩は何時しかその便利さに溺れ、人間としての自分を見失いました。

加齢による体力・智力の低下を少しでも制して、健康状態で人生を全うしたいものです。少し歩けば文豪の史跡と公園のある文京区。

「歩き・人と会話する」真の生き甲斐を取り戻しましょう。



介護者教室のご案内

「介護者のための腰痛予防教室」

腰痛予防のための基礎知識や座ったまま簡単にできるストレッチ体操について

日時：6/21（土）14：00～15：30

会場：シビックセンター5階A・B会議室

*詳しくは区報をご覧ください。



新職員紹介



岩井 佳子

(主任ケアマネージャー)

他事業所との兼務になりますが
よろしくお願ひします。

活動報告

●1/18 老い支度講座「遺言・相続手続きの基礎知識とエンディングノート」

●2/4 成年後見制度講座(社協共催) ●2/17 安心ネット連絡会 ●3/15 認知症サポーター養成講座



【編集後記】春の訪れを迎えたと思ったら・・・あっという間に新緑の季節がめぐってきます。

毎日を大切に過ごしたいですね。私にも幸せがめぐってきますように。(平島)

