



とみさかだより



平成26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

新年あけましておめでとうございます。
高齢者あんしん相談センター富坂分室も一周年を迎え、地域の皆様から信頼される相談窓口としてさらなる努力をして参ります。今年もよろしくお願ひ申し上げます。

センター長 望月 修



富坂分室メンバー

ひざ痛 予防

様々な原因で発生する「ひざの痛み」ですが、独特の痛みがあるとも言われていて、痛みのために日常生活が大変になることもあります。今回は負担をかけず、痛みを予防または悪くさせないための日常的な工夫についての内容です。

1. ひざ痛を和らげる自宅の工夫

- * 「畳」中心より「イス」中心の生活
- * 階段では手すりを使う
- * 室内ではスリッパよりも靴下を活用
- * トイレは和式よりも洋式
- * 室内でもひざ関節を冷やさないように心がける



望月センター長

ご自身のできるところから始めてみましょう

2. ひざ痛を和らげる外出時の工夫

- * 重たい物・負担のかかる物を長時間持たない
- * 階段は手すりを利用しゆっくり慎重に
- * 転倒が心配な場合には杖を用いる
- * 靴はかかとの低い物で安定したものを履く
- * 外出時もサポーターなどでひざ関節を保温する



わたしの街の 見守り活動

原町町会 横山 勝彦 会長

町会内で「振り込め詐欺」の電話が頻発しています。実際に被害の報告も受けています。また空き巣の被害もあり、高齢者の方には、回覧板で注意を呼びかけています。町会の役員半数が70歳を超えています。お互いに気をつけようと声を掛けあっています。



冬でも脱水症？

かくれ脱水に気をつけよう

夏のように汗をかかないので忘れがちですが、冬場でも水分補給の大切さは変わりません。年齢を重ねると体内の水分量が少なくなるので、水分が不足すると血液がドロドロになり流れが悪くなります。

冬場でも水分は1日1500ml摂るよう
に心がけましょう！



浅川看護師

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、小石川郵便局のゆうパック集配営業部 初田 純さんにお話を伺いました。

Q1 近年の街の変化で気づくことはありますか？

A1 オートロックのマンションなどが多くなっていると感じています。

Q2 窓口での対応や配達の際に心がけていることはありますか？

A2 「安全運転」を第一に、ご不在届が提出されていないお客さまの郵便物が、長期間にわたってポストに溜まっていないかを確認するように心がけています。

また、些細なことですが「お客さまの目を見て挨拶すること」も心がけています。

もし、気になる事があった時には局内で報告を行い、関係機関に連絡をするようになっています。

Q3 地域の中でどんな場所でありたいとお考えですか？

A3 お客さまの暮らしを生涯にわたって支援し続けられる 身近で地域に密着した場所でありたいと考えています。

ゆうパックをご自宅へ取りに伺うなど様々なサービスがありますので、是非、ご活用下さい
詳しくは、【03-3815-7541】まで問い合わせください。



「変化に気づいたことを共有する」という取り組みは、高齢者あんしん相談センターの業務にも通じると思いました（船橋）



認知症サポーター養成講座

3/15(土) 14:00~16:00

場所：シビックセンター5C 会議室

*詳しくは、2/10号の区報をご覧ください。



< 認知症サポーターとは >

認知症について学び、地域で認知症の方を見守り支える応援者です。

活動報告

- 10/7・11・21 認知症サポーター養成講座
- 10/28 老い支度講座「老人ホームの基礎知識とエンディングノート」
- 11/9 介護者教室「認知症の理解と対応～認知症の人の思い、家族の思い～」
- 11/14 アクティブ介護
- 11/17 高齢者疑似体験
- 12/7 認知症家族交流会



出張講座 承ります

みなさんの「知りたい」に答えます！

当センターの主任ケアマネージャー・看護師・社会福祉士が、町会やみなさんの集まりなどにかがって、講座を開催しております。

お気軽にご連絡ください。

出張講座(例)
高齢者疑似体験 / 介護保険制度 / 認知症サポーター / 老い支度 など



堀切 恭子

(主任ケアマネージャー)

地域の皆様のお役に立てる様、努力していきたいと思っております。
どうぞよろしくお願いいたします。
(分室勤務)

新入職員紹介



【編集後記】地域ケアを考えるのは難しいものです。だから例えて考えます。例えば農作業、例えば絵を描く、例えば料理。どれも大切なのは、最初の基本の土台作りですね。(川田)

