



2018年12月・2019年1月発行



杉並区地域包括支援センター ケア24西荻だより

03-3333-4668

月～金 9:00～19:00
土 9:00～13:00
電話でのご相談は、随時
受け付けています。

【担当地域】

西荻南1～4丁目
松庵2・3丁目
宮前 3丁目



いよいよ12月になりました。皆様は平成最後の年末をどのようにお過ごしになりますか？

ケア24西荻は H30年12月29日～H31年1月3日 までお休みをいただきます。

地域の高齢者の相談窓口として、新年より心機一転、ますます皆様のお力になれるように職員一同頑張りたいと思います。生活の中でのさまざまな困りごと、介護に関する事、権利擁護に関する事など等一人で悩まずにいつでもご相談ください。（ご相談の秘密は守られます）

東京都健康長寿医療センターの研究によると、2011年の1年間で約17,000人もの人々がヒートショックに関連した入浴中の急死をしたと推計され、その死亡数は交通事故による死亡者数をはるかに上回るとされています。また、様々な統計と合わせてみると、そのうちの14,000人ぐらいが高齢者の方であると考えられています。

「ヒートショック」

ご存知ですか？

入浴中に急死する
高齢者数は
冬場は夏場の11倍



ヒートショックとは

温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動することによっておこる健康被害と捉えることができます。失神したり、心筋梗塞や不整脈、脳梗塞をおこすことがあり、特に冬場に多く見られます。また、高齢者に多いのが特徴です。

ヒートショックの危険性が 高い人はこんな人！

高齢者：日頃は元気でも血圧の変化をきたしやすく体温を維持する生理機能が低下しています。

高血圧の方：激しい血圧の変動により、低血圧症がおきやすくなります。

糖尿病や脂質異常症の方：動脈硬化が進行していることがあるため血圧の変化には気を付けなくてはなりません

【予防するには】

・脱衣所、浴室、トイレを温かくしておきましょう。

→シャワーを利用してお湯張りをすると浴室内が温まります。

・夕食前、日没前に入浴する。

→外気温が比較的高いため脱衣所や浴室がそれほど冷え込みません。

人の生命機能を維持する機能（温度差に適応する機能など）のピークは午後2時～4時と言われています。

・食事直後・飲酒時の入浴を避ける

食後1時間以内や飲酒時は血圧が下がりやすくなります。

・お湯の温度は41度以下をおすすめ

人によって影響は異なりますが、41度以下にしておくことをお勧めします。

・一人での入浴を控える

可能な場合は家族による適切な見守りや公衆浴場、日帰り温泉等を活用し、ひとりでの入浴を控えるといった方法も有効です。



引用参考文献

https://www.tmgig.jp/research/release/cms_upload/press_2013_1202.pdf 地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター 冬場の居住内の温度管理と健康について

平成31年1月よりケア24西荻の所長が交代になります。



★お世話になりました!★

良いお年を
お迎え下さい



よろしく
お願いします

私がケア24西荻に異動して丸6年になります。最初は杉並という地域、地域包括支援センターでの仕事も全く初めてのため、慣れるまで多くの方々に助けていただき、本当に感謝しております。社会福祉を学んだ私にとって、ケア24の仕事は地域福祉の実践の場であり、様々な地域の方々との出会い、多くの経験と学びの場となりました。今後は、居宅介護支援事業所の主任介護支援員として直接、また法人介護福祉事業部のケア24担当として、間接的に地域に関わっていきたいと思います。

大出 珠江



明けましておめでとうございます。
私は、平成30年1月よりケア24西荻のセンター長をさせていただくことになりました飯塚 誠治と申します。
今後も、地域の皆さまと共に、いつまでも安心して住み続けられる町、素敵な町西荻を目標として、職員一丸となって取り組んでまいります。今後とも皆さま方からの変わらぬご支援を賜りますようよろしくお願いいたします。 飯塚 誠治

謹賀新年



西荻健康体操

1月開催情報

1月17日(木) 13:30~15:00
講師：西荻診療所 理学療法士

1月31日(木) 13:30~15:00
講師：わがまち一番の会の皆さま

対象：おおむね65歳以上で、歩いて会場まで来ることが可能な方

参加費：300円(会場費、保険料とさせていただきます。)

場所：西荻みなみ 杉並区西荻南2-28-14 (旧ストアよねや)

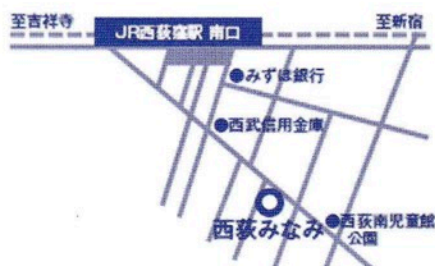
定員：25人程度

※タオルと飲み物持参で動きやすい服装と靴でお越しください。はつらつノートがある方はお持ちください。



★お問い合わせ：ケア24西荻 03-3333-4668

注：1月の西荻健康体操の開催場所が変更になります



まちナカ・コミュニティ
西荻みなみ

H30.10.1にOPENした
地域のコミュニティスペースです。



地域懇談会を開催しました。 H30.11.20

地域懇談会を開催しました。

11月20日に、たすけあいネットワークのあんしん協力員・協力機関、民生委員、町会関係者、ケアマネジャーなどにご参加いただき地域懇談会を開催しました。ケア24西荻からは、杉並区では誰もが孤立することなく住み続けられる、支え合える地域をめざし地域づくりに取り組んでいること、担当地域の高齢者の状況として、75歳以上の7割にあたる1,740人が75歳以上のみで暮らしていることなどをお伝えしました。



意見交換では、「10年後、どんな地域で暮らし、働きたいか、どんな地域をのこしたいか」の質問に、

○子どもから大人、高齢者も障害者も安心して楽しく暮らせるまち

○挨拶できる人がたくさんいる。

困ったときに相談できる人が何人かいるまちなどの意見をいただきました。

「めざす地域の姿に近づくために何ができるか、必要か」について、

○近所のつながり○おせっかいをみつけて広げる○介護保険に入れない人の支え○専門職への橋渡し

○介護・福祉等の専門職以外のマンパワー○町会との連携、情報交換○老若男女が集える場○役割をもつことができる場○男性が出かけたいと思える場など、多世代交流、居場所

づくりに関わる前向きな意見が数多くかわされました。

ケア24西荻では、引き続き地域の方の声をもとに、地域のことを何でも気軽に話せる場づくりを進めていきたいと考えています。こんなことに関心がある、こんなことをしてみたいなど、

ご意見や情報をお寄せください。

自己紹介の時に西荻のよいところ、好きなところを教えてください、

○小さなすてきなお店がいっぱい○安心して歩ける○温かさが感じられる○緑や畑が多く落ち着いて暮らせるなどの声があがりました。

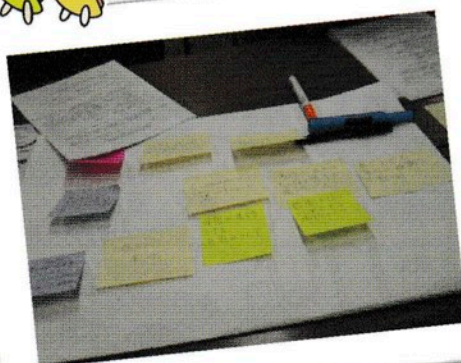
つづいて地域の活動紹介として、

①町会のない地域でつながりづくりに取り組む宮前まちづくりの会

②自らの命を守る日々の備え（自助）と隣近所のつながり（共助）で震災に備える松庵東町会

③西荻窪町会が主催する仲間と共に認知症予防にとりくむ神明健康クラブ

④多世代交流、福祉・防災・子育て支援などにとりくむまちなか・コミュニティ「西荻みなみ」の活動を情報共有しました。

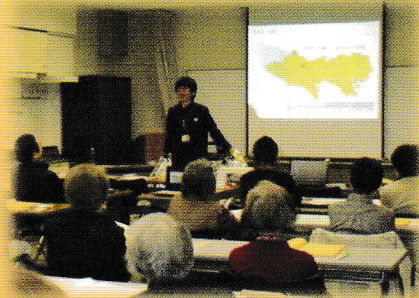


家族介護教室が開かれました 平成30年11月13日

その時あなたならどうする？高齢者と防災について考えてみよう。



東京防災事務局より高貝正芳氏に来ていただき、高齢者の防災の備えについて、今すぐ役立つお話や、神戸や東日本、熊本や大阪、北海道での被災者支援の経験や体験を踏まえた、避難所でのくらしについてお話しいただきました。具体的な内容で参加者の皆様の防災意識も高まりました。「みなさん、今日は防災のお話を聞きに来たので、防災対策は万全ですね」との質問に、何気ない普段の生活からいざと言うときのための準備をしておくことが大切であることを学びました。防災グッズにある保温シートの使い方を実演いただいた時は「初めて広げたところをみました」との声も。後半は杉並区防災課 林氏より杉並区の避難所の話をいただきました。



次回 家族介護教室お知らせ

認知症サポーター養成講座

平成31年1月24日(木) 13:30～15:00

場所：西荻南区民集会所 定員：30名(区内在住・在勤の方)

講師：ケア24西荻職員 申し込み：ケア24西荻 03-3333-4668

認知症に関する基本的な知識について学びます。認知症に関する正しい知識を持つことで認知症の方やその家族への偏見をなくし、認知症であってもいつまでも住みやすいまちづくりを目指します。



地域の情報掲示板

地域の情報を募集中！
掲載のご希望はケア24まで。
内容をご相談の上、掲載させていただきます。

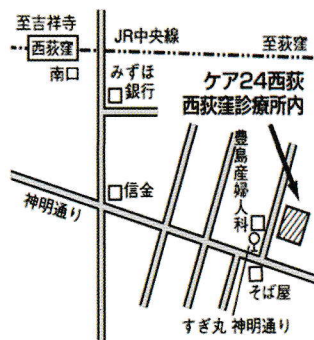
地域の方から短歌の投稿がありました。
ご紹介させていただきます。

うねげれと
劣等感にて
揺れ動く
古希むかえしも
定まらぬ我

山荘



秋晴れに
凜とそびえる
富士の山
孤高を保ち
偉ぶりもせず



★所在地
西荻南4-2-7
西荻窪診療所2階

★交通
JR中央線西荻窪駅
下車徒歩10分

★担当区域
松庵2・3丁目
西荻南1・2・3・4丁目
宮前3丁目

杉並区地域包括支援センター

ケア24西荻

〒167-0053

杉並区西荻南4-2-7

電話：3333-4668

FAX：3333-3968

<窓口開設時間>

平日 9:00～19:00

土曜日 9:00～13:00

電話での相談は、随時受け付けています。

<担当地域> 西荻南1～4丁目

松庵2・3丁目、宮前3丁目