

2019年 5月発行

03-3333-4668

杉並区地域包括支援センター ケア24西荻だより

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

ケア24西荻 ご挨拶

皆さまは「健康寿命」という言葉をご存じでしょうか。介護を受けたり、寝たきりになったりせずに、日常生活を送れる期間のことです。最近の調査では、男性では72歳、女性では74歳が健康寿命の平均と言われています。健康寿命を延ばすためには「運動」「食事」「生活習慣の改善」が重要となります。

ケア24西荻では西荻健康体操で健康体操やポールウォーキング、カフェでのお茶会、毎月おひるごはんの会の開催の他、地域貢献いただける施設と共同で脳トレなどの活動を行っています。また、年に4回家族介護教室として皆様のお役に立てる講座を開いています。

定期的に体を動かす機会の少ない方や、お一人で過ごすことが多い方などは、ケア24西荻の事業も有効に活用していただきながら、いつまでもお元気でお過ごしいただければと思います。

小学1年生の元気な声が聞こえる新年度が始まりました。平成から令和へと元号も変わります。ケア24西荻では、今年度も社会福祉士2名、主任ケアマネジャー2名、看護師2名の計6名で地域の高齢者の皆様方のお役に立てますよう、気持ちを新たに一同、頑張ってみます。どうぞよろしくお願いいたします。

センター長 飯塚 誠治

さまざまなご相談

ご高齢の方が生活をしていくうえでの困りごとがありましたらなんでもご相談ください。介護保険のご相談でなくても結構です。

高齢者の権利を守ります

地域で安心して暮らしていけるよう、高齢者の皆様の持つ様々な権利を守ります。成年後見制度の紹介や、虐待の早期発見防止に対応します。

高齢者が暮らしやすい地域づくりをしています。

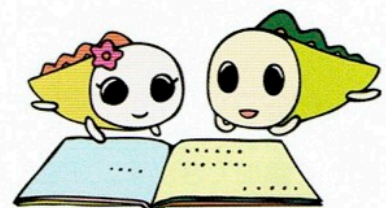
地域のケアマネジャーの相談のほか、地域の高齢者の皆さまが暮らしやすい地域となるように様々な機関とネットワークを作り調整しています。

介護や健康のご相談

要支援1・2と認定された方や、支援や介護が必要となる恐れの高い方が、自立して生活できるように介護保険や予防事業などで介護予防の支援をします。

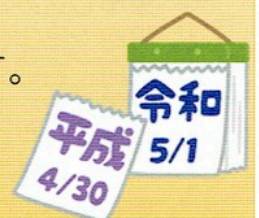
杉並区地域包括支援センター

ケア24って 何するところ？



元号の変更の取り扱いについて

改元日以降は5月1日以降の元号を「令和」で表記することとします。なお、改元日以降の日くに「平成」を使用しているときは、新元号による応当日に読み替えてください。どちらの元号で表記されている場合でも区は有効なものとして取り扱いを行います。



要
問い合わせ

西荻健康体操

地域のNPOわが町いちばんの会、杉並さわやかウォーキングの会の方々にご協力をいただいて、月に2回健康体操教室を開催しています。※「ポールで歩こう」はケア24にお問い合わせください。

※ 直接会場までお越しください。

講師 ①ポールで歩こう **新**
②わがまち一番の会
日時 ①第3木曜日 10時～11時30分
②第4木曜日 13時30分～15時
会場 西荻みなみ
参加費①②共300円（レクリエーション保険代込み）
②ポールレンタル別途200円
持物 タオルと飲物

要
申し込み

おひるごはんの会

皆さんと一緒に、おしゃべりをしながらおいしいお弁当をいただきますか？歌を歌ったり、手遊びサークルの皆様と季節の折り紙を楽しんだりしています。

※申し込みが必要です！

日時 毎月第4土曜日
11時半～13時
会場 西荻窪診療所2階ディケア室
会費 600円
(レクリエーション保険代込み)
申し込み 2日前の木曜日までに
ケア24西荻まで

要
申し込み

西荻歩こう会

月に2回杉並区内の名所や都内の各所を、男女合わせて5～10名位で歩いています。たまには歩かずに忘年会なども！歩くのが好きな方ぜひ一緒に歩きましょう。

※申し込みが必要です！

日時 毎月第1水曜・第3金曜の
主に午前中
集合 JRや私鉄の駅で待ち合わせ
会費 無料
申し込み ケア24西荻

申し込み
不要

お茶会

おいしいお菓子とお茶をいただきながら健康や介護、生活のこと、趣味のお話等自由におしゃべりしませんか？

※ 直接会場までお越しください。

日時 毎月第4金曜日
14時半～16時
会場 ナカユクイ（西荻南4-3-4）
会費 300円
ケア24西荻近くの素敵なカフェです。

申し込み
不要

セラバンド体操

リハビリ用のゴムバンドを使用して関節に負担をかけず筋トレやストレッチができます。覚えると家でもできます。

※ 直接会場までお越しください。

日時 毎月第3土曜日
11時～12時
会場 西荻診療所2階ディケア室
会費 無料
持物 タオルと飲物

新 要
問い合わせ

みつおか式

脳若トレーニング

iPad（タブレット）を使った認知症予防トレーニングです。機械は苦手でも触ったこともないけれど大丈夫かな？という方でも楽しく参加できます。iPad（タブレット）は用意してあるものを使っています。

※申し込みが必要です！長寿応援ポイントはありませぬ！

日時：第3木曜日 13：45～14：45
場所：宮前ふれあいの家 杉並区宮前5-17-15
募集人数：10名 参加費用：500円（機器レンタル代込み）
指導：NPO法人シニアSOHO普及サロン・三鷹
脳若プロジェクト
申し込み：ケア24西荻 前日まで申し込み可



新しく始まった活動をご紹介します

新しいことに
チャレンジ
してみせん
か？



平成31年4月18日「ポールで歩こう」第1回の様子

4月18日にNPO杉並さわやかウォーキングの方を講師に西荻みなみでポールウォークの入門編としてはじまりました。まず初めに、ポールを使って歩くことの効果について講義を受けました。その後ポールを使った屈伸運動、軽い柔軟体操を行いました。

元々の自分の歩幅をまずは測定し、正しい姿勢で歩く練習を行った後、再度歩幅の測定をしたところ、皆さん歩幅が広がりしっかりと歩くことができていました。



今後は、少しずつ屋外歩行を実施していき、ポールで歩く楽しさを知っていただければと思います。ポール歩きに慣れてきたら、ぜひ、NPO杉並さわやかウォーキングが行っているポールウォーキングの会にも参加いただければと思います。地域の皆様のご参加をお待ちしております！



- 「ポールで歩こう」講師：NPO杉並さわやかウォーキング
- 4～6月開催 4/18 (木) 5/16 (木) 6/20 (木) 10:00～11:30
- 対象：歩いて会場まで来ることが可能な方
- 参加費：300円+ポールレンタル代1回200円 会場：西荻みなみ

平成31年4月16日第1回みつおか式脳若トレーニングの様子

4月16日に宮前ふれあいの家の地域貢献活動の一つとしてNPO法人シニアSOHO普及サロン・三鷹による脳若トレーニングが行われました。

はじめてタブレットを触る方がほとんどでしたが、軽く触れたりこすったりするだけで色々な画面に変わるのを見て、驚きながらもいつの間にか、参加者全員の方がタブレットを触れることを抵抗なくできるようになりました。

画面に出た映像をよく覚えて数分後にipad (タブレット) に映し出されている黒板に実際に答えを書きだし、最後に自分で丸を付けて答え合わせをします。

はじめてだったので、まずは4つの映像を覚える練習をしましたが、できない事がっかり。脳若トレーニングは

「継続は力なり」で、回数を重ねることで効果が上がるとのこと。新しいことにチャレンジしたい方、脳の老化が心配な方は、これからも毎月1回行いますので、ぜひご参加ください。

※申し込みが必要です！

日時：第3木曜日

13:45～14:45

場所：宮前ふれあいの家

杉並区宮前5-17-15

募集人数：10名程度

参加費用：500円

(機器：タブレットレンタル代込み)

指導：NPO法人シニアS

OHO普及サロン・三鷹

脳若プロジェクト

申し込み：

ケア24西荻

前日まで申し込み可



高齢者のこころ

杉並区では平成29年に約70人の方が自殺で亡くなっています。
区では5月・9月・3月を自殺予防月間としています。

日本の高齢者の自殺率は 諸外国と比較しても高く、その背景にはうつ病などの精神疾患が存在していることが多いことが知られています。高齢者がうつになる原因とは为什么呢？

高齢者は、加齢と共に高血圧や糖尿病等、腰痛や関節痛といった多くの病気を抱える事が多く、病気が長引くほど心身の苦痛は感じやすくなります。また、夫や妻、友人などの身近な人たちの死去、夫婦や親子、兄弟や親戚、嫁・婿といった家庭内の不和や近隣との気持ちの行き違い等から、相談したくても相談できる人がいない等 孤独な状況になる場合もあります。今まで担っていた役割の喪失、例えば、女性であれば母親、妻といった役割が無くなったことで、生きがいを失う人もいます。

このように周囲にとっては当たり前のことであっても、うつの引き金になることがあります。

高齢者のうつは、記憶力が低下したり判断力が低下したりするために、認知症と間違われることもあります。早くにかけつけ医や専門病院等に相談することが大切です。また、普段から地域の活動に参加するなど生活に楽しみを見つけましょう。

引用参考文献：健康長寿ネット <http://tyojyu.or.jp/net/byouki/seishinshikkan/zisatsu.html>

日本老年医学会雑誌 49巻5号 特集 老年内科に必要な精神神経疾患の知識 3 高齢者の自殺



家族介護教室のお知らせ

見直そう 高齢者の栄養

～フレイル・サルコペニア予防～

日時：令和1年 7月11日 (木)

13:30～15:00

講師：中野共立病院 管理栄養士

大竹 美枝子 氏

場所：西荻みなみ

定員：30名

費用：無料

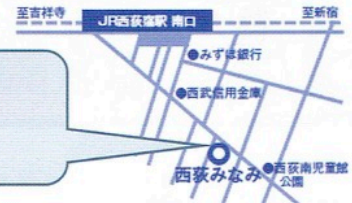
申し込み：ケア24西荻

tel 03-3333-4668

フレイル(虚弱)
サルコペニア(筋肉減少症)
予防・改善のため高齢者に不足しがちな栄養素の上手な摂取方法、その食材をどれくらい食べて良いのか具体的にわかりやすく教えていただきます。



杉並区西荻南
2-28-14
(旧スーパーよねや)



情報掲示板

西荻みなみ ときめきサロン 全5回

～暮らしに美容をとり入れて、お出かけ上手、つながり上手～

第1回 春カラーで薫るお肌に！
フェイシャル&ヘッドマッサージでベースを整える
指導：山野美容芸術短期大学 富田知子教授

日時：5月22日(水) 10時30分～12時

会場：西荻みなみ(西荻南2-28-14)

参加費：1回500円 定員：30名

お問合せ・申し込み：西荻みなみスタッフまたは望月(090-6956-8596)まで

今後の予定②7/24(水)③9/9(月)④11/11(月)⑤2020/1/20(月)

※いずれも10時30分～12時



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。



★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