

介護予防に取り組みましょう

～心が動けば身体が動く、身体が動けば心が動く～

ワクワク、ドキドキ感動できる毎日を送るために

高齢になれば、「しなくてはならない」ことが減り、後回しにしているうちにおっくうになる・・・、ということも珍しくなくなります。誰かのためになら、約束の時までに済ませていたのに、どうしてしまったのでしょうか。高齢者が心身の機能を低下させてしまう最大の原因は、身の回りのことや外出をしなくなることにあります。身体や頭を使わない生活は意欲を低下させ、やがて要介護状態を招くことにもつながります。病気になるためには、病状が深刻化しないためには、予防、早期発見、早期治療が必要といわれています。「介護予防」も元気なうちから取り組んでいく必要があります。何歳になっても、自分らしくいきいきと暮らしていくために、介護予防を実践しましょう。

介護予防のためには、定期的に自分の状態をチェックすることが大切です。平成25年度も「基本チェックリスト」を返送していただいた方に、6月以降京都市から順次結果通知が郵送されています。結果通知には「介護予防プログラムのご案内」が同封されています。プログラムを実施している教室は、4～6月、7～9月、10～12月、1～3月の3か月ごとに開催されています。教室への参加を含め詳しい内容については、高齢サポート・朱雀までご相談ください。まずは基本チェックリストをご返送していただきますようお願いいたします。

すぎく便り

《第12号》

2013年8月発行

高齢サポート・朱雀
(京都市朱雀地域包括支援センター)

川柳きき応援歌

あきらめず
無駄な抵抗
はつらつの素
ちようりよう

もうあかん
思えばダメが
本物に
貞子

脳トレを
負けじと構え
お茶笑う
ゆきこ

母案じ
今日も息子は
職場へと
貞子

肉焼いて
匂ひ満杯
初夏の風
さちこ

面白くて元気が出る川柳や狂歌を募集しています！
電話・FAX・メールにてご応募ください。
お待ちしております。

65歳以上の一人暮らしの皆さまへ

地域全体で高齢者を見守る体制を強化するため、平成 24 年度より（住民基本台帳上）一人暮らしの皆さまへの訪問事業を開始させていただきました。平成 25 年度も引き続き取り組んでいきますのでどうぞよろしくお願ひします。

対象者の皆さまには郵送などでご案内をお送りさせていただきます。ご案内が届きましたら、ご希望の訪問日時を当センターへご連絡ください。

ご案内は順次お送りさせていただきますが、限られた職員体制で進めていますので、ご案内が届く時期はさまざまかと思われます。平成 25 年度中には郵送させていただきますので、なにとぞご了承くださいませ。

また平成 24 年度、ご訪問や電話連絡にてご協力いただきました皆さまにも再度ご案内やお電話にてご連絡を差し上げる予定です。ご協力いただきますようよろしくお願ひいたします。

㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

今年も暑い日が続いています。「熱中症」で救急搬送されるケースが年々増え続けているということですが、皆さんは熱中症にならないための工夫をされていますか？水分補給は熱中症対策の基本中の基本です。「水分不足は命にかかわる緊急事態！」と認識して、喉がかわく前にこまめに水分補給をしましょう。また、室内にいても、風通しを良くする エアコンをうまく活用する（室温が 28 度以上の場合は室温を下げる）カーテンやすだれを活用して遮光する。屋外では、飲み物を持ち歩く 帽子や日傘、冷却ジェルや保冷剤を活用する 身体をしめつけない涼しい服装をする 直射日光を避ける、などを心掛けましょう。もちろん、バランスの良い食事と十分な睡眠も忘れないでくださいね！

ごみ収集福祉サービス（まごころ収集）

ごみ出しが困難な方で、介護保険サービスでヘルパーを利用されている方が利用できます。

決まった曜日、時間に自宅玄関先までごみの収集に来てもらえます。すべての種類のごみが一度に出せます。

お声かけすることで、安否確認も可能です。



詳しくは、高齢サポート・朱雀までお問い合わせください。



薬がたくさんあると管理が大変ですね。そんな時薬カレンダーや薬ボックスを使うと、便利です。お値段は 100 円～2000 円くらいでいろいろあります。

服薬を確実に！

【難読漢字クイズ】

- ① 的鯛 ② 枇杷 ③ 鯨 ④ 山女魚
- ⑤ 大蒜 ⑥ 馴鹿 ⑦ 虎魚 ⑧ 竜胆

♪答えは本ページ中央あたりにありますのでご確認ください♪

～編集後記～

子どもの頃に比べて暑さが厳しくなったと実感されます。涼しげな器、音、飾り付け…etc. 京都には夏の暑さを和らげる暮らしの工夫があふれているようです。

高齢サポート・朱雀

（京都市朱雀地域包括支援センター）

〒604-8805 京都市中京区壬生馬場町14-11

FAX. 075(801)1385 E-mail zaitaku_m@rakuwa.or.jp

TEL 075

(801) 1384

相談受付時間：日・祝を除く 9 時～17 時