

衆笑衆生

2021年度 第39号



高齢サポート・下京中部
担当学区:安寧・梅逕・植柳・醒泉・格致
〒600-8233 下京区西洞院塩小路の北不動堂町573番地
電話:075-361-2141 FAX:075-361-2145
開所時間:月~金 8:30~17:00(土・日・祝・年末年始休み)

高齢サポートとは京都市が委託運営している公的な相談窓口です。
看護師、社会福祉士、主任介護支援専門員が在籍し、みなさまからのご相談に応じます。
■介護に関するお困りごと ■健康維持に関すること ■成年後見制度に関すること ■高齢者虐待に関すること・・・等々

認知症サポーター養成講座

お任せください！

認知症は発症の数十年前から蓄積された体の変化で誰にでも起こりうる症状です。認知症とはどういう症状で、どんな困りごとに出会うことがあるのかなど、認知症を正しく理解するための講座を行っています。地域や職場で出会う認知症の方や、そのご家族をサポートするための知識を身につけられます。認知症の方やそのご家族が、安心して元気に暮らし続けられる地域を目指します。

日時：ご相談の上、講師を派遣します
場所：ご相談の上、講師を派遣します（京都市内）
受講条件：5人以上
受講料：無料（会場費発生時は申し込み団体のご負担をお願いします）
受講され、認知症サポーターになられた方には、『認知症サポーターカード』をお渡しします！

2021.10.23 実施しました @翔英高校

- 【参加者の感想】
- 今までぼんやりした知識しかなかったので詳しい知識を知れてよかったです。
 - 認知症への考え方がいい方になった。



(写真) 会場の様子

- 【講師より】
- 熱心に聴いて下さり、講義後はそれぞれの思いを聞かせて頂きました。認知症の理解への一歩を共に踏み出すことが出来、うれしく思いました。

バッテリー泥棒にご注意！

電動自転車のバッテリーが盗まれる事件が増えています。電動自転車をご使用の方は、駐輪場での盗難に十分ご注意ください。



- 【対策】
- バッテリー専用の鍵を使用する
 - 自転車のカバーをかけて駐輪する
 - バッテリーごと持ち歩く（重いですが…）

4月からこんなことが変わります

- 18歳から成人に。
- 年金の受給開始時期
60~70歳 → 60~75歳 選べる幅が広がります

聞き覚えのある言葉はありますか？
!! 詐欺が多発しています !!

【対策】

- 防犯機能付き電話
- 常に留守番電話に設定
- すぐに返事せず一旦電話を切り、通話相手へ改めてかけ直す

Thought bubbles: 料金が未払いです, カードが不正に使われています, 還付金があります。ATMへ行ってください, キャッシュカードを預かります, 暗証番号を教えてください, 電話番号が変わった

ウォーキングしたいけど…そんなあなたに！ ちょっと役立つ!? Q&Aコーナー

- Q, ウォーキングしたいけど、何歩あるけばいいの？
A, 65歳以上 男性 7000歩/女性 6000歩が目標とされています。（『健康日本21(第二次)』より）
- Q, 15分歩きましょうというけど、それだけ歩けば、何歩あるいたことになるの？
A, 【65歳以上の方の平均値】
速度…1秒につき1m程度 / 歩幅…1歩につき0.5m程度
→15分歩くと約1kmになるので、2000歩になります！
- Q, 例えば・・・京都駅中央口～西本願寺 どれくらい？
A, 約1.5km、歩くと約20分間のウォーキングができます！無理なく続けることが大切です！少しずつ始めていきましょう！

安全+第一 無理のないように行いましょう

寒かった冬も終わりが近づき、あたたかい春がやってこようとしています。季節の変わり目は体調の変化に要注意！適度に体を動かしましょう！

ストレッチ

イスを支えにしながらでもOK!
息を吐きながらゆっくりと
身体が伸びるのを感じて…

体操

手を組んで指を回して頭の体操!
かかとを上げたり下げたり
立ったたり座ったたり
イスを持ちながら足を上げてみましょう
身体がうしろに倒れないように!