

# 衆笑衆生

2023年5月 第42号

個人情報保護法に基づき、本紙に掲載しております写真等につきましては、利用者さま等に掲載に了解を得ています

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

また平成24年6月より一人暮らし高齢者のみなさまへの訪問活動事業が開始となりました。今年度も訪問事業は引き続き継続しておりご相談に応じていきたいと思っています。どうぞご協力お願いいたします。



## 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・下京中部

公式ライン

定期的に情報発信中！

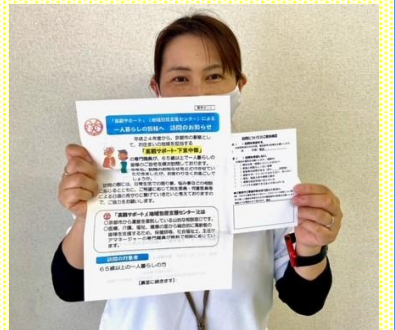


## お一人暮らし皆様へ おハガキ送付のご案内

高齢サポートでは65歳以上のおひとり暮らしの皆さまにハガキを送付しています。

必要に応じてお電話やご訪問をさせていただき、お困りごとに対して相談対応を行っています。

順次送付していきますので、お手数ですがご返信にご協力お願いします！



## センター長交代のお知らせ



センター長（主任介護支援専門員）  
木村 文昭

4月1日付けで木村センター長が配属されましたので、ご紹介いたします。みなさま、よろしくお願いいたします。

岩田センター長と交代した4年前より、コロナ禍の高齢者福祉施設で事務管理業務をしていました。この経験を活かして引き続き、誰もが住みやすい地域づくりの一助となれと思います。今後も同様に皆様からのご支援、ご指導の程、宜しく申し上げます。

## 出前講座を行っています！

地域包括支援センターでは権利擁護業務として高齢者虐待への対応や消費者被害の啓発活動を行っています。

昨年度はヘルパー事業所より依頼があり、高齢者虐待についての基本的な考え方や、対応の流れ、虐待発生の要因についてお話しさせていただきました。

引き続き、高齢者虐待の予防や早期発見に注力していきたいと考えており、周知のため出前講座を行っています。どうぞお気軽にお問合せ下さい。

（社会福祉士 千阪勇介）

○出前講座の様子



## コロナ禍で運動不足の方へ

### もう一度転倒予防、介護予防に取り組みましょう

5月8日より新型コロナウイルスが感染症5類に変更になりました。まだまだ油断はできませんが、この3年間に縮こまってしまった体を、しっかりと動かしてみませんか？！

**知らない間に低下した筋力、固くなった関節、手先の動き、記憶力を取り戻しましょう。**

下京区地域介護予防推進センターでは、区役所、下京総合福祉センター、第2キョートビル（七条通南側大黒町）等で教室を開催しています。

教室の詳細は↓↓↓ もしくは [TEL:075-361-1060](tel:075-361-1060) で相談ください



YouTubeでも配信

## 花冷えの季節 気温の変化に対応していきましょう。



### 睡眠の質を高めていきましょう。

寝不足が積み重なると病気のリスクや日常生活の質を低下させていきます。

睡眠の質（深い眠り）をあげるコツをお伝えします。

#### ◎夕食は就寝3時間前、入浴は就寝2時間前までに

胃の中に食べ物が残っている状態だと、胃腸が消化のために働き続けてしまうために「ノンレム睡眠」という深い眠りに入りづらくなります。また、体の中心の温度「深部体温」は寝るときに下がるため、入浴との時間を空けて徐々に深部体温を下げながら準備をしていくことをおすすめします。

#### ◎寝る前のスマホ、カフェイン・アルコール摂取を控える。

電子機器が放つブルーライトは太陽の光に近い性質のため脳が時間を誤認識して覚醒してしまうことがあります。アルコール・カフェインは交感神経が刺激されるため控えましょう。

#### ◎体内で生成されない栄養素（トリプトファン）を意識して摂る。

トリプトファンは脳内でセロトニンという脳や身体をすっきり目覚めさせる作用のある神経伝達物質ですが、夜になるとメラトニンというホルモンに変化し身体は休息モードになります。

トリプトファンの多くある食材は、豆腐、納豆、味噌など大豆製品、かつお、まぐろ、牛肉、卵、牛乳などのたんぱく源となる食品、穀物、バナナなどです。また、ビタミンB6はトリプトファンの吸収を良くします。

ヒシ肉やささみなどの肉類、青魚などに多く含まれています。

意識しておかずの一品にいれてみましょう。

「癒しアートcafé」のご紹介 3/10（金）絵手紙の講師をお招きして「春」の象形文字とじゃがいもハンコで絵ハガキをするイベントを開催しました。

「癒しアートcafé」では、ハードパステルを利用し、パステルアートや曼荼羅、スクラッチアートなど作品作りを楽しみながら心の安定を図ることを目的に行っています。午前の部は、第3火曜日10時、午後の部は、第2金曜日13時30分それぞれ2時間程度の実施となっています。地域介護予防推進センターの職員と連携し体操を取り入れるなど介護予防につながる取組を行っています。参加ご希望の方は、☎361-2141までご連絡ください。

