

# 京田辺市地域包括支援センター あんあん だより

京田辺市地域包括支援センターあんあんは、  
高齢者のみなさんがいつまでも住み慣れた地域で  
安心して暮らしていけるよう、介護・福祉・健康・  
医療など、さまざまな面から支えるための市の機関です。

保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャー等が  
連携し、さまざまな相談に対応します。

こんなときにはあんあんにご相談ください。



©92-237

- ・ 要介護にならないように予防したい
- ・ 介護、医療、福祉のサービスを利用したい
- ・ 認知症について相談したい
- ・ 成年後見制度について知りたい
- ・ 近所の高齢者の様子が心配

※あんあんの連絡先・所在地は裏面をご覧ください。

あんあんという愛称には「あんしんあんぜん」「あ～ん」まですべて」という意味が込められています

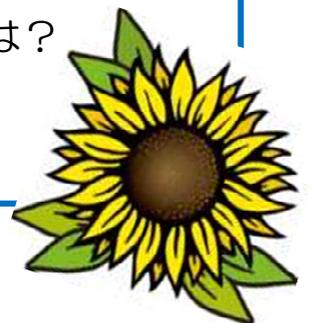
★見開き特集記事★

知っておきたい！～暮らしの中の介護予防～

元気なうちから始めたい、介護予防！そのポイントとは？

認知症によりそう ～まずは相談～

認知症に関する不安や疑問があるときには？



## 「熱中症にご用心！！」

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているため、特に熱中症への注意が必要です。

熱中症予防のためにエアコンや扇風機を使って温度調節し、  
のどが渇いていなくても、こまめに水分を補給しましょう！



# 知っておきたい！ ～暮らしの中の介護予防～

このコーナーでは、高齢者の方のあんしんあんぜんな暮らしに役立つ情報を発信していきます。

高齢の方がいつまでもいきいきと自分らしく暮らすためには、元気なうちから『介護予防』に取り組むことが大切です。



## 介護予防とは？

介護を必要とする状態になることを防ぎ、介護が必要になってもできるだけからの機能を維持・改善することです。

なんだか難しそう・・・  
何をすればいいの？

### ポイント I. 運動しましょう

毎日からだを動かして、転倒しにくいからだづくりを！

### II. 食生活を見直してみましょう

バランスよく食べて、低栄養を予防しましょう

### III. 口腔ケアを意識しましょう

お口の中を清潔に保ちましょう

### IV. 閉じこもりがちにならないように

積極的に外に出る機会をみつけましょう

### V. 「認知症」「うつ病」をご存じですか

早期発見、早期治療は肝心です

実は、毎日の暮らしの中に『介護予防のエッセンス』があります★

- ・ 転ばない生活
- ・ お口の健康
- ・ 趣味
- ・ 友人とのおしゃべり
- ・ 電車やバスで外出
- ・ バランスの取れた食事

★ 家事や外出は介護予防です。介護予防を意識しながら、行いましょう！



市内の老人福祉センターでは、京田辺市オリジナルの介護予防体操を行っています。

- ・ 老人福祉センター常磐苑（12時50分～13時）
- ・ 老人福祉センター宝生苑（12時～12時15分）

（いずれも（月）～（金）※（土）（日）・祝日・年末年始を除く） ぜひご参加を♪

# 認知症によりそう

## ～まずは相談～

このコーナーでは、認知症についてさまざまな角度からみなさんと一緒に考えていきます。

認知症は特別なものではなく、誰にとっても身近なものです。しかし、認知症に関するさまざまな情報が氾濫しているため、日常生活の中でのちょっとした変化に「もしかして認知症？」と不安になることも・・・。

たとえば、こんな風に気になることはありませんか？

- 「最近もの忘れが増えてきたみたい・・・」
- 「性格が変わって怒りっぽくなったような・・・」
- 「身だしなみにかまわなくなった・・・」
- 「家の中が片付けられなくなった・・・」
- 「なにをするのもおっくうで、家に閉じこもりがち・・・」

こんなことって  
自分だけ・・・？  
我が家だけ・・・？

**そんなとき、まずは相談を！**

小さなことでも  
相談してみる。  
→早期発見の鍵



早く適切な治療  
を受けることで  
症状が治まる場  
合も！



悩みは抱え込まない。  
そのためのたくさんの  
支援体制があります。



一人で悩まず、家族だけで抱え込まず、**地域包括支援センターあんあん**や  
こちらの認知症専門相談窓口にご相談ください。

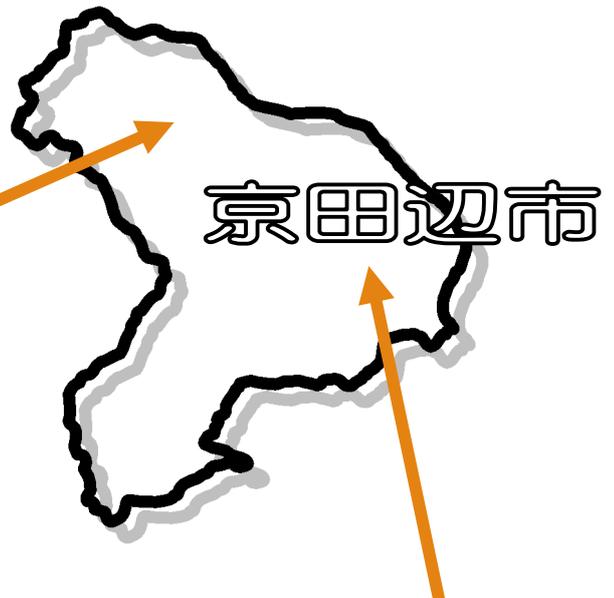
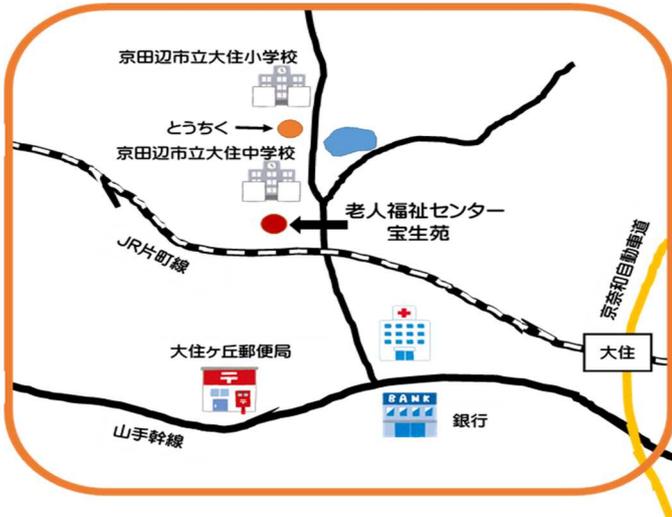
★ここにもあります、相談窓口★ **京都府認知症コールセンター**

認知症について、日頃から悩んでいること、疑問に思っていることを相談員（認知症介護経験者等）に相談することができます。相談内容については秘密厳守されます。

相談日時：平日 10:00～15:00      相談料：無料

☎ 0120-294-677（フリーダイヤル）

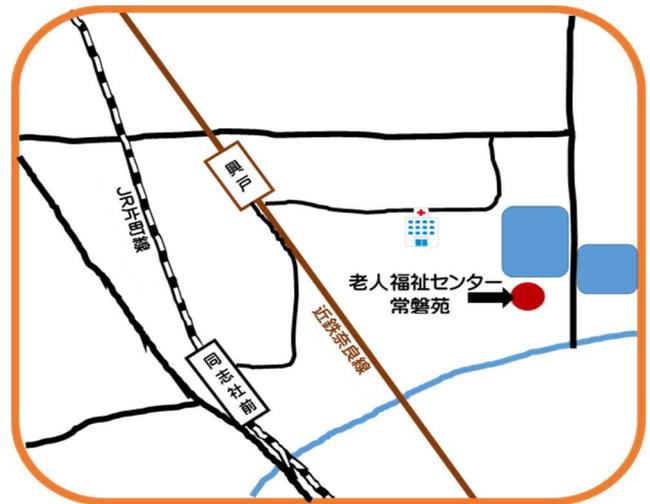
# あんあん宝生苑



# あんあん市役所



# あんあん常磐苑



あんあんへのご相談・お問い合わせはこちらへ

地域包括支援センター	住所・電話	担当地域
あんあん市役所	京田辺市田辺 80 Tel 63-1268	田辺、一休ヶ丘、薪、新田辺西住宅 新田辺東住宅、河原、興戸
あんあん常磐苑	草内五ノ坪 6 Tel 68-1310	草内、新興戸、飯岡、東、府宮住宅、山本、高木、二又、南山（東・西）、山崎、出垣内、江津、宮ノ口、同志社、同志社山手、多々羅、普賢寺、水取、天王、打田、高船
あんあん宝生苑	大住内山 7 Tel 68-0705	松井、西八、東林、岡村、三野、花住坂、松井ヶ丘、山手（東・中央・南・西）、大住ヶ丘、健康村、健康ヶ丘、大住飛地

開所時間；8:30~17:15  
休業日；土、日、祝日、年末年始

相談は無料です。  
まずは、お気軽にお電話ください。