

京田辺市地域包括支援センター あんあん だより

■ 特集記事 ■ 見開きページをご覧ください。

知っておきたい! ～生活不活発病～

認知症に寄り添う ～家族への支援～



©92-290

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。

- ・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。

お知らせ ～介護予防体操のDVDを作成しました～

京田辺市では、ストレッチや筋力アップ、嚙下体操など4種類の介護予防体操を
30分にまとめたDVDを作成しました。地域の集まりなどで利用することで、みな
さまがより健康で元気になっていただければという思いをこめています。

DVDについてのお問い合わせは高齢介護課まで（電話 64-1373）

知っておきたい！ ～生活不活発病～

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。

生活不活発病とは身体を動かさない不活発な状態が続くことによって、心身の機能が衰えてしまう病気です。高齢者は若い頃に比べて身体が動きにくく、生活不活発病になる危険性が高くなります。日頃の生活の中で、予防を心がけましょう。

生活不活発病になると……



- 心肺機能が低下して、すぐに息切れする。
- 消化機能が落ち、食欲がなくなる、便秘になる。
- 関節がこわばる、足の曲げ伸ばしがしづらくなる。
- 筋力が落ち、動きにくくなる。

……などの症状が出てきます。



生活が不活発なことで、身体機能が低下して動きにくくなり、

ますます不活発な状態が続くという悪循環に陥ってしまうおそれがあります。

予防のポイント

- ◆ 毎日の生活の中で活発に動くようにしましょう。
- ◆ 家庭・地域・社会の中で、楽しみや役割をもちましょう。



(気分転換をかねて散歩やスポーツ、趣味も)

- ◆ 歩きにくくなっても、杖や伝い歩きなどの工夫を。
- ◆ 「無理は禁物」「安静第一」と思い込まないで。



(疲れやすい時は動く回数を分けて少しずつ。

病気の際はどの程度動いて良いか相談を。)

- ◆ 身の回りのことや家事がやりにくくなったら、早めに相談しましょう。

認知症に寄り添う

～家族への支援～



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。

介護の負担、将来への不安など、認知症の方の家族にはさまざまな悩みがあります。家庭の中で抱え込まないように、家族自身も地域包括支援センターやその他の相談窓口を活用し、本人とともに安心して暮らせるようにしましょう。

公益社団法人 認知症の人と家族の会

1980年に京都で結成された会です。現在、全国の都道府県に支部があります。認知症の人同士、家族同士の助け合い・励まし合いのため、さまざまな取り組みを行っています。

京都府支部 電話：075-811-8399 FAX：075-811-8188

☎ 電話相談はこちらへ … ☎ ☎ ☎ ☎ ☎ ☎ ☎ ☎ ☎ ☎

京都府認知症コールセンター

フリーダイヤル 0120-294-677 (相談料無料)

受付時間 午前10時～午後3時

【(土)(日)(祝日)、お盆(8/13～16)、年末年始(12/27～1/5)を除く】

認知症の人と家族の会の京都府支部が京都府より委託を受けて実施しています。認知症介護についての疑問や日々の悩みなどを相談員(認知症介護経験者)が丁寧にお聞きします。ひとりで悩まず、誰かに話してみることから始めましょう。

家族介護支援事業(リフレッシュ事業)

在宅で介護をしている方に、日々の介護からの気分転換を図ってもらうために、介護者同士の交流会や日帰り旅行などを実施しています。

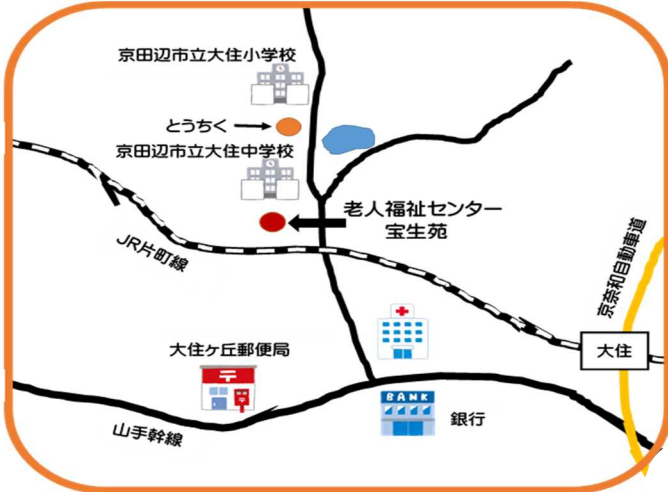
また、悩みや不安を解消してもらうために、介護講座を開催し、専門家を交えた意見交換・情報交換の場を提供しています。

お問い合わせ 社会福祉法人京田辺市社会福祉協議会

電話 0774-62-2222

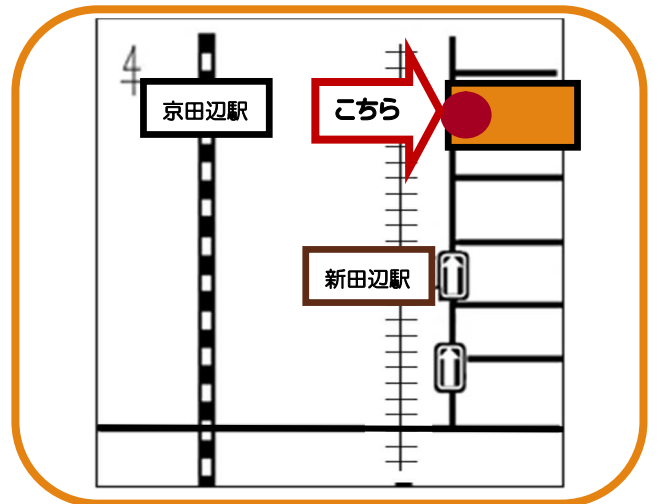
あんあん宝生苑

あんあん常磐苑



あんあん市役所

オレンジルーム



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、府営住宅、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。 お気軽にご相談ください。