

# 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! ~ロコモを防ごう~

認知症に寄り添う ~新しいケアパス~



©92-319

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。

## 在宅医療と介護の相談窓口がマップになりました。

高齢者の医療と介護に関する相談窓口や医療機関、薬局・事業所などを  
一覧表とマップ(地図)にまとめました。

「家から近い薬局はどこ?」

「病院への行き方は?」

このような時に、ぜひご利用ください。

各地域包括支援センターあんあん(※裏面)にて  
配布しております。



# 知っておきたい

## ～ロコモを防ごう～

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。

ロコモティブシンドローム(略称・ロコモ、和名:運動器症候群)が進行すると、介護が必要になるリスクが高くなります。

いつまでも自分の足で歩き続けていくために、元気なうちからロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが大切です。

### ロコモとは？

ロコモは筋肉、骨、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態を言います。進行すると日常生活にも支障が生じます。

### ロコモの原因、心あたりはありませんか？

ロコモには「日常の生活習慣」と「適切な対処の有無」が大きく関係します。

たとえば・・・運動習慣のない生活、活動量の低下、痩せ過ぎや肥満、スポーツのやり過ぎによる故障、痛みやだるさの放置、運動器疾患の発症(骨粗鬆症、変形性関節症、変形性脊椎症)など

### こんな場合は要注意！セルフチェックしてみましょう！

- 片足立ちで靴下がはけない。
- 家の中でつまずいたりすべったりする。
- 階段を上がるのに手すりが必要である。
- 家のやや重い家事(掃除機掛けなど)が困難である。
- 2kg程度(1リットルの牛乳パック2個程度)の買い物をして持ち帰るのが困難である。
- 15分くらい続けて歩くことができない。
- 横断歩道を青信号で渡りきれない。



⇒ **チェックがいたら、ロコモ対策が必要です！★！★！★！**

### 適度な運動と栄養バランスのとれた食事

ロコモ予防のために運動、特に下肢の筋肉を鍛えることが重要です。ただし、身体をこわしてしまうような過度な運動や痛みがある状態での無理な運動は避けましょう。簡単な運動でも、続けることで効果があります。

筋肉や筋力のアップには食生活も大切です。中でも、タンパク質やカルシウム、ビタミン等を摂ることが重要ですが、栄養が偏らないようにしましょう。



# 認知症に寄り添う

～新しいケアパス～



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。

京田辺市の認知症ケアパスが新しくなりました！

ケアパスは認知症という病気について理解し、変化していく状態に合わせて適切なサポートを受けることができる対応のポイントを押さえ、認知症の人やその家族が活用できるサービスや制度をまとめたものです。

## 京田辺市認知症ケアパス～目次と主な内容～

### 1 認知症とはどんな病気？

認知症の定義、認知症ともの忘れの違い、認知症の症状について

### 2 認知症に早く気づこう

早期発見のメリット、認知症の始まりによく見られる症状について

### 3 認知症に関する相談窓口

地域包括支援センターあんあん、認知症初期集中支援事業、  
認知症コールセンター、認知症に関する情報発信など

### 4 医療機関受診について

受診時のアドバイスなど

### 5 受診できる医療機関

物忘れや認知症で受診できる市内や近隣の医療機関について

### 6 認知症ケアパスとは

認知症ケアパスの目的や活用方法など



1～6の各項目では、認知症に関するさまざまな情報をまとめています。

巻末の認知症のケアの流れ（経過と対応）の図表と合わせて、ご活用ください。

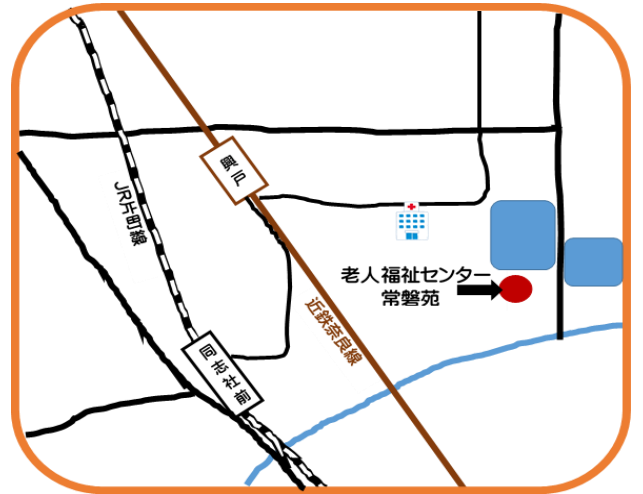
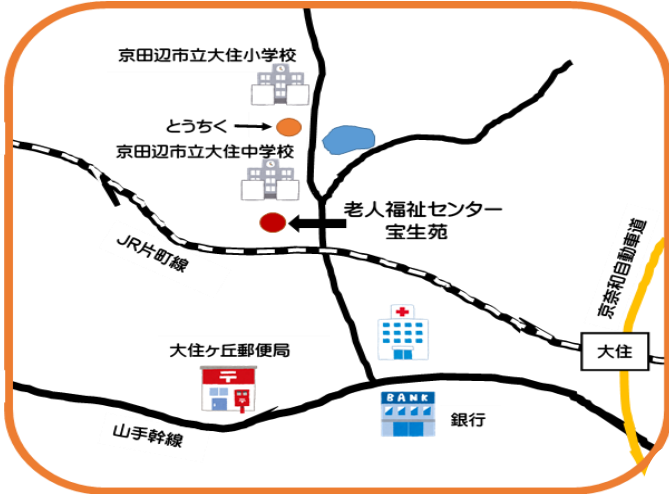
認知症ケアパスは各地域包括支援センターあんあん（※裏面）に常時置いてありますので、ご希望の方はお気軽にご連絡ください。

また、市役所のホームページからダウンロードすることもできます。



あんあん宝生苑

あんあん常磐苑



あんあん市役所



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、南山西、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、山手中央、山手南、山手西、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。