

# 京田辺市地域包括支援センター

## あんあん だより

R 2.12 発行

こんにちは！京田辺市地域包括支援センターあんあんです。  
 徐々に寒くなってきました。体をいたわりながら過ごしましょう。  
 2号では、テーマを3つに絞ってお伝えします。

- ◆ 新型コロナウイルス感染症
- ◆ アルツハイマー月間とは
- ◆ 認知症家族交流会

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、様々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、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
- ・認知症について知りたい
- ・成年後見制度について知りたい
- ・近所の高齢者が気になる

※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「あんぜんあんしん」「あ〜ん」まですべてという意味が込められています

### レッツチャレンジ！！

### 脳をきたえよう(脳トレ)

カタカナの表の縦・横・斜めの列から動物の名前を10個見つけて丸で囲んでください。

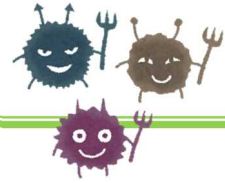
ワ	エ	ク	フ	ソ	マ	ア	コ	ペ	ハ	ホ	イ
メ	リ	タ	ヌ	キ	ン	ヤ	ラ	ロ	グ	ミ	ヌ
キ	カ	ケ	オ	ツ	ウ	ラ	レ	イ	ル	ソ	ン
サ	セ	ワ	ツ	ネ	ト	イ	ニ	ノ	グ	ム	モ
セ	ネ	ユ	ウ	イ	モ	オ	ル	ス	コ	マ	ヤ
ホ	ヨ	コ	ケ	ソ	ペ	ン	ギ	ン	ニ	ラ	ソ
ゾ	ウ	ホ	テ	ム	ヌ	ヒ	モ	キ	リ	ン	ゴ

※答えは、最終ページ下にあります。

## 新型コロナウイルス感染症に気をつけながらこの冬を元気におすごしください！

新型コロナウイルス感染症に対する予断を許さない状況が続きますが、新型コロナウイルスだけではなくインフルエンザなどにも注意しましょう。

### 新型コロナウイルス感染症の“いま”



Q. これまでにどのくらいの人がかかりましたか？

A. 日本では、これまでに約 13,000 人以上が新型コロナウイルス感染症と診断されており、全人口の約 0.1%に相当します。高齢者は重症化しやすい傾向にあります。※R2.11 月時点

Q. 感染した人が、他の人に感染させてしまう可能性がある期間は？

A. 発症の2日前から発症後7～10日間程度とされています。この期間のうち、発症の直前・直後で特にウイルス排出量が高くなると考えられています。

Q. 感染した人のうち、どれくらいの人が他に感染させていますか？

A. 他の人に感染させているのは2割以下で、多くの方は他の人に感染させていないと考えられています。※マスクの着用により、感染者と接する人のウイルス吸入量が減少することが分かっています。

※対策ポイント・・・新型コロナウイルス感染症の予防は、インフルエンザウイルスに対する基本的な日常生活での予防対策と同じであるため、今年は以下の3つのポイントをしっかり注意しましょう。

#### ①人との距離を保ち「3密」を避ける

「密閉空間」「密集場所」「密接場面」に注意！！

#### ②マスク着用で「咳エチケット」を守る

咳やくしゃみをするときに、口や鼻を覆い、ほかの人に感染を広げないように工夫しましょう。



マスクをしよう

#### ③しっかり「手洗い」でウイルスを除去

帰宅したとき、調理の前後や食事前などこまめに手洗い

※洗い終わったら、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取ってしっかり乾かしましょう。

※手を洗う前に、目、鼻、口を触らないようにしましょう。



手を洗おう

### 新型コロナウイルスの感染が疑われる人の相談先

新型コロナ医療相談センター (☎075-414-5487) <365日24時間>

## 世界アルツハイマー月間

1994年「国際アルツハイマー病協会」は、世界保健機関（WHO）と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心に認知症の啓発を実施しています。また、9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、様々な取組を行っています。

京田辺市では、庁舎のライトアップをはじめて試みました。また、中央図書館にて、認知症コーナーを設置し、認知症の書籍を手にとっていただける機会としました。



## 認知症家族交流会

京田辺市では、2ヶ月に1度老人福祉センター宝生苑にて、認知症家族交流会を開催しています。不安や悩みを語り合い、認知症への理解を深めています。

しっかりしている部分やそうでない部分もあり、「病気がさせている」と思って気持ちを切り替えることもある。家族が女優となることも…

「できないことが2、3回続いて、またできることがある」と前向きに考えるようにしています

二人で一緒に未来のことを考えることができなくなって寂しいが、やっと相手を受け入れることができた



交流会に参加して、「なんで自分だけ…」と思っていた気持ちが薄らいできた。

### <包括職員の感想>

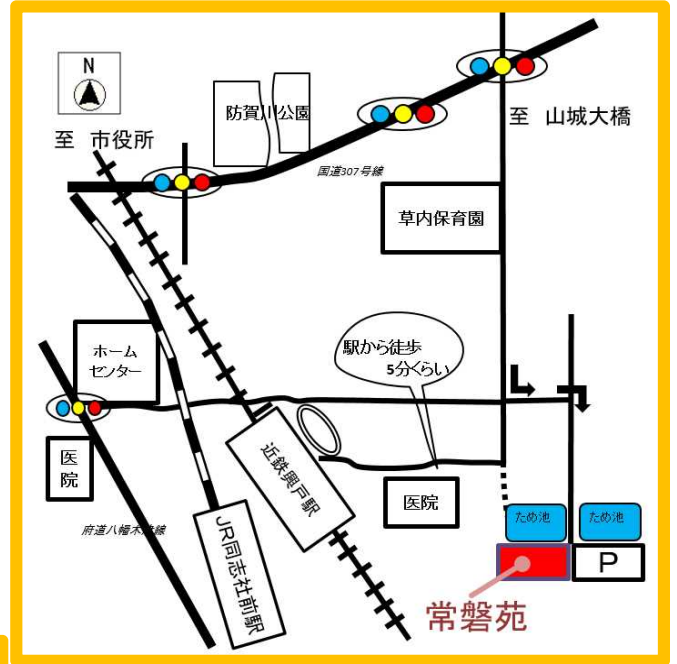
自分の家族のことだと、イライラしたりストレスを感じるけれど、他者の話は客観的に聞くことができ、メッセージを送ったり、アドバイスをし合ったりという交流があり、和やかな雰囲気でした。

一度、参加してみませんか。問合せ・申し込みは、地域包括支援センター市役所まで。

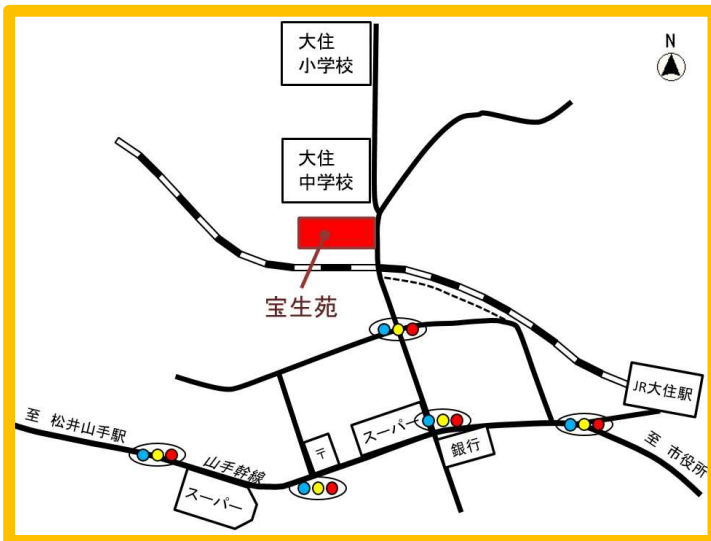
あんあん市役所



あんあん常磐苑



あんあん宝生苑



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。

※レッツチャレンジの答えは、イヌ・アライグマ・ライオン・ゾウ・ペンギン・キツネ・ネコ・カワウソ・キリン・タヌキでした。