

平成27年
2月号

桂台地域ケアプラザ

地域交流プログラム

発行日／平成27年2月1日
編集・発行／横浜市桂台地域ケアプラザ
発行責任者／石塚 淳

お問い合わせ先

地域交流部門 897-1111

HPアドレス

<http://www.katuradai.com>

桂台 支えあい連絡会

検索

最近、軽度認知障害(MCI)という言葉を目にします。この軽度認知障害は、認知症との診断はされず、日常生活動作は正常、全般的認知機能は正常にもかかわらず、年齢や教育レベルの影響では説明できない記憶障害が存在するものだそうです。

現在、このMCIの方は推定約380万人。また、そのうち半分の方が5年以内にアルツハイマー症を発症するとのデータがあります。しかしながら、認知症へと進行する前にこのMCIを発見し、認知症の原因となるアミロイド沈着を減らす薬を使えば、認知症になることを遅らせることも可能だそうです。また、投薬治療に加えて認知症予防に有効とされているのが、頭を使いながら運動を行う事（コグニサイズ）です。適度な脳トレと運動（週3回、1回に30分程度）は認知症のみならず生活習慣病予防にも有効です。認知症の発症率が、一般の方に比べて、糖尿病の方は2倍、高血圧症の方は3倍になるというデータからも裏付けられますね。

ここ、桂台ケアプラザでもさまざまな運動サークルや、3A・スマイルの会などの脳トレサロンなどがあります。そのようなサークルは、介護予防だけではなく、仲間づくりにもなります。充実したシニアライフを送るための基本は健康づくり！ まずは情報収集と思われた方、気軽にケアプラザの窓口までお声かけください。

2月の おしらせ



「げんき広場」リニューアルオープン!

桂台地区に、子育てサロン「げんき広場」がリニューアルしてお目見えです。親子の遊び場、情報交換や仲間づくりの場として、ぜひご利用ください。第1回を下記のとおり開催しますので、どうぞお楽しみに……。

日 時：2月20日(金) 10:00～14:00 (原則毎月第3金曜日)

内 容：手作り紙芝居 (11:00～11:30)

～ステキな語りと音楽によるコラボレーション～

「かみしばいアンサンブルよこはま」のお二人

場 所：桂台自治会館

問合せ：「げんき広場」代表 ☎891-8935 (白水)

桂台地域ケアプラザ ☎897-1111



上郷西地区世代間交流サロン「ぬくもり」

小さいお子さんからお年寄りまで、どなたでも気軽にご参加できる憩いの場です。楽しいイベント・各種体験コーナーが盛りだくさん!! 実りあるひとときをお過ごしください。

日 時：3月15日(日) 11:00～15:00

場 所：桂台地域ケアプラザ 全館にて

内 容：<イベント>

- ・横浜さかえ男声合唱団
……いぶし銀の味わいをご堪能あれ
- ・さかえ若者わいわい塾
……小中学生によるヒップホップダンス

<お食事・喫茶コーナー>

- ・美味し～い、手作りの昼食が大好評!

(メニューはお楽しみに)

- ・挽きたてのコーヒーにスイーツバイキングをご用意

<展示・即売会>

かわいい小物やステキな手作り品に乞うご期待!



集計結果が出ました！

本郷中央地区、高齢者・高齢世帯の災害時自守対策アンケート

大災害が起こった際、その被害を少しでも小さくするには（防災ではなく減災）まずは自助、そして共助、最後に公助だと言われます。高齢者のひとり暮らしや高齢世帯の方であってもやはり、まずは日ごろの備えが一番大事になります。そこで、本郷中央地区社会福祉協議会では、わが町の高齢者・高齢世帯における災害時の自主対策、防災意識がどこまで進んでいるか？について大規模なアンケートを実施しました。詳細は、「‘2014本郷中央地区、高齢者・高齢世帯の災害時自守対策アンケート報告書’」（仮称）にまとめられ、2月に行われる協働福祉フォーラムで報告される予定ですが、ひと足早く、全体の概要について報告させていただきます。

1. 配布対象

本郷中央地区の高齢者（特に各自治会等で行うサロンやシニアクラブの参加者、デイサービス利用者等）

2. 合計配布数及び回収数、回収率

配布数 842名 回収数 737名 回収率 87.5%

3. 質問項目（問1～問9）

問1 あなたは、大災害が発生した時何が一番心配ですか。

問2 あなたは、そのために日頃心掛けていることは何ですか。

問3 あなたは、大災害が発生した時まず連絡する先はどこですか。

問4 あなたは、大災害が発生した時、何が一番大切と考えますか。

問5 あなたは、大災害が起こった時に、どこに助けを求めますか。

問6 あなたが、大災害に備えて日頃心がけていることを教えてください。

① 身の周りの家具の転倒防止をしていますか。

①-1 “いいえ”とお答えした人にお聞きします。それは、何故ですか。

① 取り付けたいが、どこに相談したら良いのか、分からない ② 自分では、取り付けられない

③ 購入場所がわからない ④ 全部はしていないが、一部はしている ⑤ 自分の所は、大丈夫だと思っているから

② 夜間身のまわりに備えてあるものを下記のうちいくつかでも○で教えてください。

③ 水・食料品・医薬品（常備薬等）は、何日分用意していますか。

④ 日頃から備えているものを、下記のうちいくつかでも○印で教えてください。

⑤ その他、日頃から備えて置きたいもの、備えてあるものがありましたら、記入してください。

問7 あなたは、もよりの一時避難所を知っていますか。

問8 あなたは、町内会、自治会で取り組んでいる「災害時の要援護者支援」について、知っていますか。

問8-1 知っている” お答えした人にお聞きします。

あなたは、町内会、自治会で取り組んでいる、「災害時の要援護者支援」に登録していますか。

問8-2 「災害時の要援護者支援」に登録“していない”とお答えした人にお聞きします。

問8-3 今後「災害時の要援護者支援」に登録したいと思いませんか。

問9 あなたは、家族や身近な人と大災害にそなえての話し合いをしていますか。



さて、注目の集計結果ですが、その前に、このアンケートが驚きなのは回収数と回収率の高さです。その陰には、連合町内会および、各自治会町内会の後押し、そして、シニアクラブや自治会等で行っているサロンの方たちのバックアップと協力が、大きな支えになったそうです。

また、このアンケートの大きな特徴は、自治会別の集計がある点です。今後の各自治会町内会の防災活動において大変参考となる資料ができたのではないのでしょうか。

結果について、それぞれご紹介したいのですが、紙数に限りがありますので、この紙面では特徴的な項目だけあげてみます。

問1 あなたは、大災害が発生した時何が一番心配ですか。

第1位 身の安全 第2位 家族の安否 第3位 火災の発生、水・食料の確保

この問いは、複数回答になっていますが、やはり自分のこと、そして家族の事がまずは心配、続いて、火災などの二次災害の発生、災害発生後の生活と続いています。

問5 あなたは、大災害が起こった時に、どこに助けを求めますか。

第1位 隣近所 第2位 町内会、自治会 第3位 家族

この問いも複数回答になっていますが、遠くの身内よりも近くの他人、いざとなったら身近な人が頼りになります。そこで大切なのは、普段からの近所づきあいです。防災訓練などへ参加することも近所づきあいの一歩です。

問6-① 身の回りの家具の転倒防止をしていますか。

火災と同様に怖いのが家具の下敷きになったり、倒れてきた家具が当たって怪我をする事故だと言われています。しかし、実際にきちんと行っている方は59.1%止まりでした。また、行っていない理由としては、自分では取り付けられないという方が多数おります。本郷中央地区には、家具の転倒防止について相談を受けたり、実際に取りつけてくれるボランティアグループが活動しています。このような情報提供を行う事も大切です。

問6-③ 水・食料品・医薬品(常備薬等)は、何日分用意していますか。

問1では、水や食料の確保が心配であるという結果が出ました。実際に皆さんが、何日分くらい用意してあるかという、全体の31.8%が7日以上、80.2%の方が3日以上という結果でした。最近では7日分の備えが推奨されていますが、だいぶ浸透してきていると言えるのではないのでしょうか。

問6-④ 日頃から備えているものを、下記のうちいくつかでも○印で教えてください。

第1位 懐中電灯 第2位 携帯電話 第3位 携帯ラジオ でした。逆に少なかったものとして、**携帯トイレ**があげられます。

問8 町内会、自治会で取り組んでいる「災害時の要援護者支援」の取り組みをご存知ですか。

問5では、大災害が起こった時に、自治会・町内会に助けを求めるという回答も多数ありました。自治会町内会では、それぞれ、災害時要援護者避難支援の取り組みを進めています。この取り組みは、災害時にひとりでは動けない方、介助が必要な方などに予め支援者を決めておき助け合う仕組みです。この取り組みを知っている方は、57.8%でした。高齢者の方だけではなく、障害のある方や乳幼児のいる家庭も対象となっていますので、まだまだ周知が必要です。

今回のアンケートでは、以上のような結果となりました。詳細については2月に行われる協働福祉フォーラムできちんと報告する予定です。ぜひ、みなさん災害時の備えについて一緒に考えましょう。

本郷中央地区協働福祉フォーラム

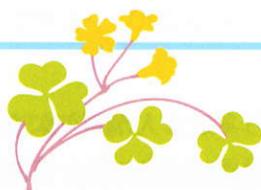
日時：2月22日(日) 10:00~12:00

場所：桂台ケアプラザ多目的ホール

認知症の方を支える家族の会「N・Fの会」

認知症の方を支える家族の会「N・Fの会」は準備期間を含めて、はや1年を迎えました。当初3名からスタートした会員も徐々に増え、9名になっています。

この会は、認知症の家族を介護する上で生じる悩みを抱えた仲間同士で語り合う「しゃべり場」です。また、お互いの気持ちを支えあう場であると同時に介護に関する有益な情報交換の場でもあります。参加したメンバーが口をそろえて言うには、「近くにこんな場があって良かった」「介護者教室のような学びの場も良いけれど、本音が語り合える仲間が欲しかった」という事です。認知症のある方の介護に特有の悩みは、同じように介護をしている仲間が一番わかってくれる。この会にはそんな良さがあります。介護でストレスを抱えているあなた、ぜひ私たちと話してみませんか？



N・Fの会のご案内



N・Fの会とは…

「N・Fの会」は、認知症にかかり介護が必要になった方を介護する家族が集まり、自由に思いの丈を語りあったり、介護に関する情報交換をしたりする会です。同じ介護の経験をしている人と話し合う事は、何よりも心の安らぎのひと時になります。介護だけではなく、ご自分の健康の事や時にはストレス解消法などについて話す事もあります。ぜひ、お気軽にご参加ください。

開催日時・場所

毎月第3火曜日 11:00~15:00
桂台地域ケアプラザ ケアルーム

参加費

昼食代（昼食はパンなどの軽食を実費で）

問合せ先

桂台地域ケアプラザ地域包括支援センター
045-897-1111

メンバーの声

皆様がこれまでの経験を率直に話してくださるので、悩みを抱えているのは我が家だけではないと納得でき、これから先に起こることについても覚悟ができました。苦しい時もみんな頑張っているんだと考える事が出来るようになり、この会が心の支えになっています。

