



小金・ニュースレター

第4号

～ 新型コロナウイルスに立ち向かう ～

松戸市では、個別事例について話し合う『地域個別ケア会議』と、地域課題について話し合う『地域包括ケア推進会議』、地域の課題を市全体で共有し話し合う『松戸市地域ケア会議』があります。令和2年11月に『小金地域包括ケア推進会議』が行われ、「コロナ禍における医療連携と介護予防」について話し合われました。

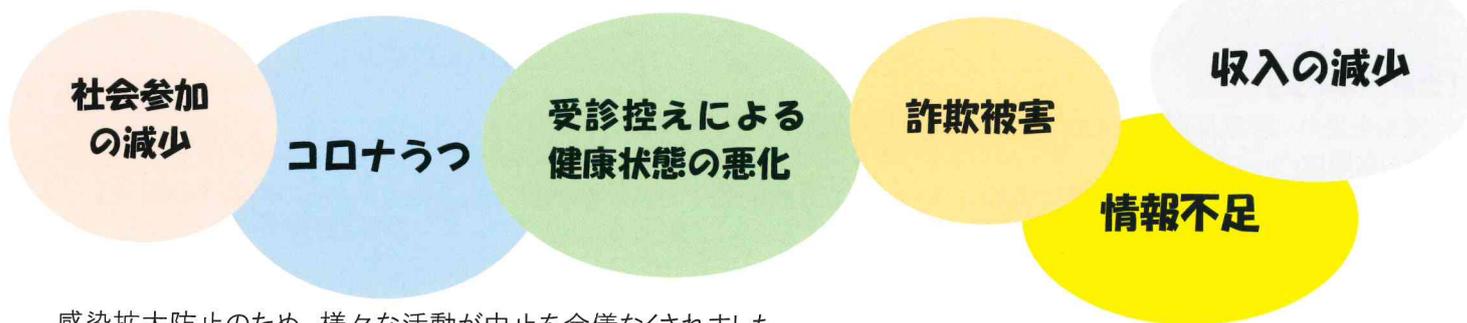
【参加機関】 町会・小金地区社会福祉協議会・高齢者支援連絡会・歯科医院・小学校・松戸市立総合医療センター・松戸市地域医療課・松戸市地域共生課、松戸市健康推進課・松戸市子ども家庭相談課・松戸市小金保健福祉センター・松戸市生活支援課・小金支所・松戸市高齢者支援課・小金高齢者いきいき安心センター

第4号 令和3年1月作成

編集・発行
小金高齢者いきいき安心センター
(小金地域包括支援センター)
松戸市小金3番地
高橋ビル4階
TEL 047-374-5221
FAX 047-349-0560

地域のつながりを維持して、絆を強めた未来のために今何ができるのか・・・

新型コロナウイルスの感染拡大を受けて今地域で起きていること



感染拡大防止のため、様々な活動が中止を余儀なくされました。それによって社会参加の機会が減り、気持ちが落ち込んでしまうという、いわゆる「コロナうつ」を訴える方も増えてきています。気持ちが沈むだけでなく、外出を控えることで運動不足になったり、更には受診を控えて病気が悪化したりということも。仕事、経済への影響も大きく、家庭の収入減につながった世帯も多くありました。

そんな中で、今できることを精一杯やる姿を色んな所でみられるようになってきました。コロナ禍で私たちは何を失い、何を得たのでしょうか？いつまで続くかわかりませんが、苦難を乗り越え、その果てには得たものの方が大きいと思える豊かな心を持ってたら本当にいいなと思います。

地域で孤立させない

人と繋がり笑顔で過ごすために 進むオンラインの活用

(会議の中で報告された活用例には以下のようなものがあります。)

- 新しいイベントの形
松戸健康 21「秋の健康フェスティバル 2020」がオンラインで開催されました。
- オンラインでの意見交換会
松戸市地域共生課から様々な集いの開催者を案内し、コロナ禍で何ができるか考えていきます。
- 学級通信
メール・LINE・ZOOM などインターネットを活用した連絡手段を取り入れています。



人と集うことが難しくなり、そんな状況がいつまで続くのかはっきりとした見通しがなく、私たちは生活様式を変えていかなければならなくなりました。新しいことへのチャレンジの機会が増えたように思います。オンラインの活用は、知識がないとすぐに始めるのは難しいですが、みんなで学びあえるといいですね。最初の一步の為に、サポートしてくれる生活支援コーディネーターに相談してみましょう!! (詳細 P3)

詐欺被害に
注意
しましょう

行政機関のなりすまし

コロナ関連の給付金に必要だとして金銭をだまし取ろうとする「給付金詐欺」や、金融機関や大手企業を名乗りメールで登録情報の変更を促して個人情報聞き出そうとする「フィッシング詐欺」が発生しています。

電話やメールの差出人を十分確認しましょう。

おかしいと思ったら、心配なことがある場合は、一人で悩まずに相談しましょう！！

消費者ホットライン ☎ 188(いやや！)

消費者庁 HP より

「受診が心配」という皆さま、知っていますか？

【歯医者さんに聞いた口腔環境と意外な病気の関係】

口腔内の環境が悪化して歯周病になると糖尿病のリスクが高まり、逆に歯周病が改善すると糖尿病も改善していくというデータが出ているそうです。歯周病菌によって認知症の発症や進行が早まるということが分かってきているそうです。しかし、新型コロナウイルスの影響により受診控えが起こり、歯科への来院率が下がっています。

【受診への不安】

感染を恐れ、医療機関に受診に行くことを躊躇しお薬が切れてしまう。

そんな時は・・・

発熱など、症状がある方は事前に受診方法について医療機関に問い合わせましょう。「他の人からの感染が心配」という人は、医療機関の感染防止対策を確認し、必要な受診はするようにしましょう。

○電話診療を実施している医療機関もあります。

○お薬の配達サービスや、待ち時間短縮に役立つアプリの活用をしている薬局もあります。

【ストレスや不安への対処法】

○情報源がわからない情報や、過度に不安をおおる情報と距離をとみましょう。

○気分転換になる活動を楽しみましょう。(読書・ヨガ・音楽鑑賞など)

○身近な人たちと繋がりを保ち、孤立を避けましょう

【セルフケアをやってみましょう】

10秒呼吸法(腹式呼吸)

・鼻からゆっくり吸いましょう

(お腹が膨らむように意識して)

・ストローを吹く感じで、口からゆっくり吐きましょう。

(お腹が引っ込む感じで)



肩上げ法(筋弛緩法)

・肩をゆっくりと上げ(耳に肩がつくイメージ)

・肩を上げたままで、胸を開く(肩が下がってOK！)

・痛気持ちいいくらいで、ゆっくりと下ろしましょう



オンラインデビュー



認知症サポーター養成講座 ZOOMで受講できます。(小学生向け、一般市民向け)

小金げんき体操教室 ZOOM(準備中)

はじめてオンラインで参加する方へのサポート(生活支援コーディネーター)

人とのコミュニケーションも運動も、「今は無理」とあきらめていませんか？

オンラインでも参加していただけるよう準備を進めておりますので、窓口に気軽にお問い合わせください！！

オンラインは使ったことないけど、できるかな？」というご相談もお受けします。

お問い合わせ：裏面 小金高齢者いきいき安心センター連絡先まで

フードドライブ

仕事、経済への影響も大きく、家庭の収入減につながった世帯も多くありました。苦しい家計を救済すべくフードドライブが松戸市主導で行われました。協力し食材提供をしてくれた地域住民がたくさんいました。最初は市職員だけで食材集めをしていましたが、市民の皆さんにも呼びかけ2日間実施し、食材が1トン以上集まり配ることができました。

小金地域内でも、独自に子ども食堂や民生委員協議会による食材配布も行われました。助け合いの大切さ、実行できる素晴らしさを感じました。

緊急 食料品の寄付を募ります

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、生活に困窮している方が増えています。食料品を寄付していただくことで、困窮している方に食料品を提供することができます。

提供いただきたい食品

- 米 白米
- 食油 食卓油、サラダ油
- インスタント食品 乾麺、カップ麺、カップうどん、カップそば
- 調味料 しょうゆ、みそ、めんつゆ、めん油、めん酢
- その他 乾菜、乾燥わかめ、乾燥わかめ、乾燥わかめ

5月30日(土)14:00～16:00
31日(日)10:00～12:00
松戸市総合福祉会館 駐車場
可能な限り取りたいもの上、重たいものはご注意ください。



千葉 13版 2020年(令和2年)6月1日(月曜日) 千葉 13版

千葉 松戸市民 食品1トンを寄付

新型コロナウイルスの感染拡大に伴う外出自粛や休業で困窮する家庭を支援するため、松戸市は31日までの2日間、市民から食品を寄付してもらおうと「緊急フードドライブ」を実施した。市によると、食料を無償提供しているフードバンクや社会福祉協議会などへの支援要請が増加、備蓄が底をついた団体もある。市は生活困窮世帯への支援継続のため、SNSなどで市民の寄付を呼びかけた。会場は市総合福祉会館の駐車場には3日、乾麺やトルト食品、ジュースなどが車で次々に届けられた。前日と合わせ、計約1500人から約1.2トンの食料品が集まった。米袋5袋を寄付した人もいたという。

4歳の娘と市話や親子を寄付した向市の主婦細井有希子さん(43)は「家にあったものをかき集めた。おなかをすかせずに食べてほしい」と話した。

宮間恵美子・市地域共生課長は「大変ありがたい。地域のつながりの強さを感じた」と語った。

家庭の食品を届けた親子(右) (31日、松戸市で)

困窮家庭を支援

千葉支局 〒260-0013
千葉県庁5階504号室(5-1)
電話043-225-2001 F a x 225-2190
メール chiiba@yomiuri.com

成田支局 〒282-0011 成田空港内私産箱201
電話0476-52-5810 F a x 52-9777
成田支局 0476-26-7911

成田支局 〒273-0011
電話047-431-2048 F a x 431-0215

船橋支局 〒277-0005 船橋市船橋2-5-1
アイカワビル5F
電話0476-81-1111 F a x 81-1111

市川支局 〒270-0001 市川市市川2-1-1
電話0476-22-2222 F a x 22-2222

松戸支局 〒270-0001 松戸市松戸2-1-1
電話0476-22-2222 F a x 22-2222

ソーシャルディスタンスを保ちながらも見守る優しい目でコミュニケーションを！！

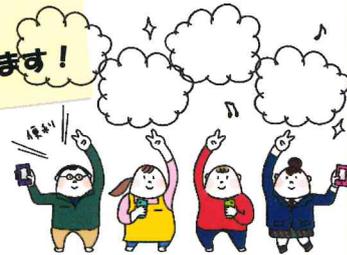
【認知症高齢者声掛け訓練延期】

小金高齢者いきいき安心センターでは、毎年恒例の認知症高齢者声掛け訓練(認知症サポーター養成講座を受講した方の実践研修)を開催していますが、令和3年1月27日(水)に予定していた訓練は、緊急事態宣言を受けて延期となりました。感染拡大防止のため外出自粛の要請が含まれていたからです。そもそも、この訓練は何かというと、「街で困っている人がいれば、「何かお困りですか?」と優しく声をかけ合える街にしたい」という思いではじめました。「認知症高齢者声掛け訓練」と言っても、「困っていそうだから認知症なのかも?」という目で見るとはならず、その人が認知症であろうがなかろうが、困っていそうの人に気づき、声をかけてあげようというものです。人との接触を減らすように言われているコロナ禍においては、知らない人に声をかけることを躊躇してしまう方もいるのではないのでしょうか。心配な高齢者を見つけたら高齢者いきいき安心センターや地域の民生委員、交番等へご相談ください。

<心配な様子>

- 道に迷っている様子で、ウロウロと同じところを何度も歩いている。
 - 路肩や道端に座り込んでいる。
 - 寒いのに不自然な薄着、暑いのにセーターなどの厚着をしている。
 - 最近、外で見かけなくなった。
- など

地域の「やりたい」「困った」
という声ありませんか?
生活支援コーディネーターと一緒に考えます!



オンラインを上手に取り入れた健康づくり

コロナ禍で今まで地域で取り組まれていた体操教室やサロン活動が休止していたり、縮小せざるを得ない状況が続いています。一方で、なかなか外に出る機会が少なくなると、いわゆる「フレイル(虚弱)」も進んでしまいます。

松戸市内ではこのような状況の中で、オンライン(インターネット)を活用した事例がいくつか始まっています。例えば密を避けてマンションの集会場に小人数で集まり、リモートで先生の指導を受ける体操教室や、サロン活動をしていたメンバーでLINEのグループを作り、お互いにメッセージや写真を送り合ったり。

しばらくは地域活動をしばらくの間が続くと思いますが、人と人の距離が遠くなりがちで今だからこそ、いろんな工夫をしてつながりを作っていくたいですね。生活支援コーディネーター(小金地区担当) 阿部剛

小金地区を担当する生活支援コーディネーター

阿部 剛 (あべ つよし)

* 松戸市民活動サポートセンター センター長

* まつとNPO協議会 理事

連絡先: 050-5472-9839



基本チェックリストに答えて、介護予防に取り組む目安を知ろう！！

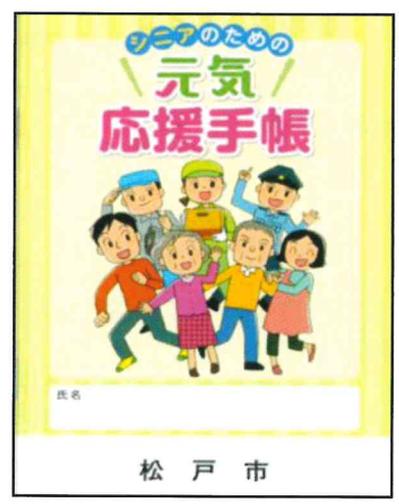
No.	質問項目	回答:いずれかに○をお付けください		
1	バスや電車で1人で外出していますか	0:はい	1:いいえ	
2	日用品の買い物をしていますか	0:はい	1:いいえ	
3	預貯金の出し入れをしていますか	0:はい	1:いいえ	
4	友人の家を訪ねていますか	0:はい	1:いいえ	
5	家族や友人の相談にのっていますか	0:はい	1:いいえ	/20
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0:はい	1:いいえ	
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0:はい	1:いいえ	
8	15分間位続けて歩いていますか	0:はい	1:いいえ	
9	この1年間に転んだことがありますか	1:はい	0:いいえ	
10	転倒に対する不安は大きいですか	1:はい	0:いいえ	/5
11	6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	1:はい	0:いいえ	
12	BMIが18.5未満である (BMI=体重 kg÷身長 m÷身長 m)	1:はい	0:いいえ	/2
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1:はい	0:いいえ	
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1:はい	0:いいえ	
15	口の渴きが気になりますか	1:はい	0:いいえ	/3
16	週に1回以上は外出していますか	0:はい	1:いいえ	
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1:はい	0:いいえ	/2
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1:はい	0:いいえ	
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0:はい	1:いいえ	
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1:はい	0:いいえ	/3
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1:はい	0:いいえ	
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1:はい	0:いいえ	
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1:はい	0:いいえ	
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1:はい	0:いいえ	
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1:はい	0:いいえ	/5

該当している項目にチェックしてみましょう

- No.1~20までの20項目のうち10項目以上に該当 複数の項目が低下
- No.6~10までの5項目のうち3項目以上に該当 運動機能の低下
- No.11~12までの2項目のすべてに該当 低栄養状態
- No.13~15までの3項目のうち2項目以上に該当 口腔機能の低下
- No.16~17までの2項目のうちNo.16に該当 閉じこもり
- No.18~20までの3項目のうち1項目以上に該当 認知機能の低下
- No.21~25までの5項目のうち2項目以上に該当 うつ病の可能性

チェックがついた人は、高齢者いきいき安心センター（地域包括支援センター）にご相談ください。

高齢者いきいき安心センターは、概ね65歳以上の方の総合相談窓口です。医療・福祉・介護の様々な相談に対応できるように、保健師・看護師、社会福祉士、主任介護支援専門員が配置されています。介護予防のためのアドバイスも行っています。写真(右)の手帳をお渡しし、継続的にサポートすることも可能ですので、気軽にご相談ください。



小金高齢者いきいき安心センター
【住所】松戸市小金3番地 高橋ビル4階
【電話】 047-374-5221
【FAX】 047-349-0560
【URL】 https://seishikai.net/kogane_center/