



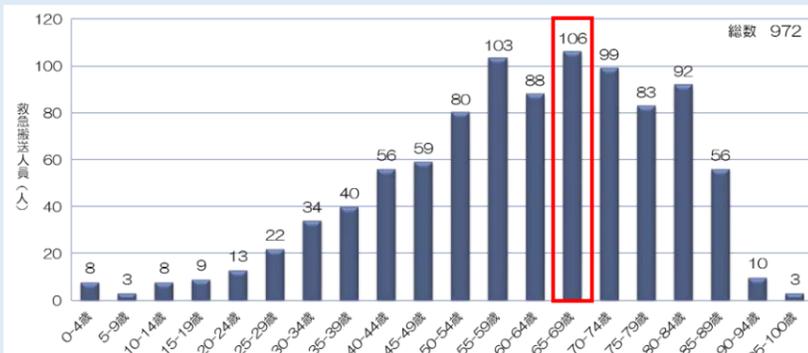
積雪や凍結路面に注意！！

毎年12月から3月までの期間には、積雪や凍結路面で滑って転んでケガをする事故などが多発します！ 右下の「**予防のために、まずチェック！**」をしっかり守りましょう。

東京消防庁管内では過去5年間に972人が救急搬送されており、その中の約4割が「**生命の危険はないが入院を要する**」ケガと診断されています。年齢層(5歳単位)別にみると、**65～69歳が106人と最も多く**救急搬送されています(図)。外出時には十分注意を！



年齢層別救急搬送人員(過去5年)



予防のために、まずチェック！

- 靴は滑りにくいものを選ぶ
- 足元に十分気を配り、歩幅を小さくしてゆっくりと歩く
- 残雪や凍結路面を避け、余裕をもって行動する
- 転倒した際の保護のために、手袋や帽子の用意を

地域の体操紹介！

きよとれ学校

野塩・梅園・竹丘の各地区に信愛包括の保健師、生活支援コーディネーターが向き、2週間に1回1時間開校している「きよとれ学校」。体育の授業を中心に「健康のためのワンポイントアドバイス」も受けられる介護予防、健康づくりの学校です。ほのぼの、ワイワイ実践中！
コロナウイルス感染症の感染防止には、野外授業でお散歩や公園での体操で継続しています。参加された方がご自宅で「きよとれ学校の宿題」に取り組む努力の結果、体力測定では、皆さん、軒並み成績アップ！
いつでも入学できます！ お気軽にお問い合わせください。



会場と開催日

野塩アパート集会場 第2・4月曜日

信愛ホール 第2・4水曜日

都営清瀬竹丘二丁目
アパート第2集会所 第2・4木曜日

時間は各会場とも10時～11時です

きよせ信愛地域包括支援センター (☎042-492-1850) 白井・森 までお気軽にご連絡ください。

信愛包括活動紹介！

第1回おくすりネット 開催！！

2021年11月2日、信愛地域にある薬局の薬剤師さんをお招きして「第1回おくすりネット(交流会)」を行いました！
薬剤師さんの生の声や最新の動向などお聞かせいただいた一方で「信愛包括」の活動も紹介し、相互の理解を深めることができました。当日は明治薬科大学の学生さんも参加され、大変有意義な会となりました！
これからも「信愛包括」では薬局さんとも連携をしながら、地域の皆様のお役に立っていきたく思います。そして早速「**耳寄り情報**」(1面)をいただきました！

きよせ信愛地域包括支援センターは、清瀬市から委託を受けている梅園・竹丘・野塩地区の高齢者の相談窓口です

社会福祉法人信愛報恩会

きよせ信愛地域包括支援センター

〒204-0024 清瀬市梅園 2-3-15

☎042-492-1850

ほうかつしター

～地域の情報をあなたにお届けします～

薬剤師さんに聞いた 耳寄り情報



お薬手帳をお持ちですか？

お薬手帳は、1993年に別々の病院からもらっていたお薬の併用により患者さんが亡くなってしまったことがきっかけとなり導入されました。その後、東日本大震災の時にはその必要性が注目されました。災害時に電子カルテが機能しない時、アナログの手帳が役立ちました。

- ★ 薬局でお薬をもらうとき「お薬手帳はお持ちですか？」と必ず聞かれると思います。お薬手帳の【ある】【なし】は支払う金額にも違いが出ます。**手帳を持参すると3割負担の方で40円くらい安くなります。**
- ★ 薬局ではお薬手帳をもとに、「薬の重複」「のみあわせ」「アレルギー」などをチェックします。必要に応じて処方された医療機関に連絡をして、お薬を変更してもらうことがあります。

お薬手帳を正しく使いましょう！



- 記録は薬局がしてくれます
薬局では必ず手帳を渡しましょう！
 - お医者さんでも、特に初めてかかったお医者さんではお薬手帳を提示してください
いつもかかっているお医者さんでも、前回の受診から今回の受診までの間に、けが、急な発熱などで別のお医者さんにかかって薬をもらった等、いつもと違うことがあったらお薬手帳を提示しましょう。
 - お薬の記録は1冊の手帳にすべてまとめておきましょう
お医者さんごとに手帳を分けたりせず、かかった順にきちんと記録をつけていきましょう。お薬手帳は1人1冊です！
 - 「毎回同じ薬なのに……」と思わないで！
毎回同じ薬でも、今日のものでいる薬がわかることが重要です。日付が古いものは他の人が見たときに、現在のものでいる薬かどうかわかりません。「いつもと同じだから、今日はシールはいらぬい」ではなく、毎回きちんと記録をつけてもらいましょう。
- 最近ではスマホのアプリでもお薬手帳があります。こちらはアプリごと記録の方法、今までの薬歴を提示する方法などが違いますが、それぞれの薬局で対応してくれるので安心ですよ！

お話をうかがった方 信愛病院薬剤科・薬剤師 山辺健仁さん

どこの桜かな？

右の桜の写真、実は「信愛地域(梅園・竹丘・野塩)」にある桜なんです。さて、どこの桜でしょう？
裏面のマップにヒントが！ 皆さんの散歩コースで見つかるかも (^_^)



※写真は昨年のもので、現在の状態と異なる場合があります。感染防止対策で立入禁止になっている場所もあるかもしれません。熱心に探しすぎて施設や学校等の敷地内に無断で立入らないようお願いいたします。

さくら探検隊



清瀬の桜めぐりをしながら、
介護事業所を見つける
ウォーキングは
いかがですか？



● **居宅介護支援事業所**：介護を必要としている人が生活支援を受けられるよう、各種介護サービスとの連絡調整を行ってくれるケアマネジャーが所属している事業所

● **訪問介護事業所（ヘルパーステーション）**：ご自宅を訪問し、家事援助やその他の日常生活全般支援を行うホームヘルパーを派遣する事業所

● **訪問看護ステーション**：住み慣れたご自宅で生活が送れるよう訪問し、療養上の世話や診療の補助を行う看護師等が所属している事業所

● **訪問リハビリテーション**：可能な限り自立した日常生活が送れるよう、ご自宅でリハビリテーションを行うリハビリの専門職が所属している事業所

◆ **通所介護施設（デイサービス）**：食事や入浴などの日常生活上の支援や、生活機能向上のための体操や機能訓練を日帰りで行う施設

★ **地域包括支援センター**：地域で暮らす高齢者の総合相談窓口。専門知識を持つ主任ケアマネジャー・保健師（看護師）・社会福祉士が所属している事業所

◆ **通所リハビリテーション（デイケア）**：日常生活上の支援や生活機能向上のためのリハビリテーションを日帰りで行う施設

● **救世軍ホームヘルパーステーションいずみ**

むすびいも散歩をしているよ。見つけれられるかな？ 8カ所にいるよ～

- 施設サービス事業所**
- 【特別養護老人ホーム】基本的に要介護3以上と認定された方が入居。入浴・食事などの日常生活上の支援や、機能訓練、療養上の世話など行う施設（①②③④）
 - 【介護老人保健施設】在宅復帰を目指している方が入居。看護・介護の他にリハビリテーションや入浴・食事などの日常サービスまで併せて提供する施設（⑤）
 - 【特定施設入居者生活介護】厚労省の定めた基準を満たし、主に民間企業が運営する有料老人ホーム。施設により異なるが、自立生活を送れる方から要介護認定の方まで入居できる。食事・入浴などの日常生活上の支援や洗濯など身の回りの世話などが受けられる介護施設（⑥⑦）

施設や近隣住民の方々にご迷惑をおかけしないようお花見散歩をお楽しみください。
● 上記の桜はしんあい包括職員が知っている場所です。まだまだたくさんある みなさまだけが知っている桜の名所、ひっそりと咲いている大好きな桜など この地図に書き足してみてください。