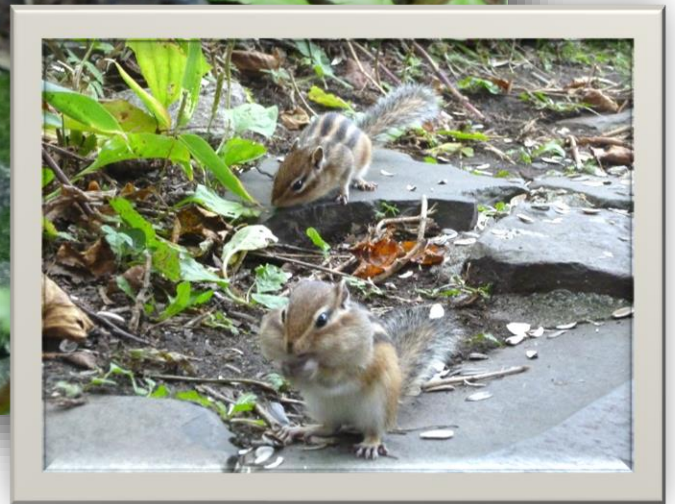


# はちみつだより

No.85

発行；足立区地域包括支援センター西新井本町  
足立区西新井本町 2-23-1 ☎03-3856-6511



## 目次

- P2 ★特集ページ  
消防署の方に  
インタビューしてきました
- P3 ★若年性認知症  
★ホウカツ出張相談
- P4 ★食事について考えてみましょう  
★ホウカツイベントご案内  
★多世代交流祭りのお知らせ

来る冬に備え木の実を頬張る姿は、とても可愛らしく癒されますね。

タイには【リスに穴を教える】ということわざがあり、『他人に役立つ情報を教えてあげること』という意味だそうです。当センターも、皆様に役立つ情報をいち早く正確にお伝えできるよう心掛けて参ります。

今後ものはちみつだよりをお楽しみに！

(写真提供；押部 文章；村田)





# 9月9日は救急の日

## 西新井消防署 本木出張所の方に インタビューしてきました!



救急要請をする上でのポイントはありますか？

住所を伝えるときに、慌ててしまう人が多いのでまずは落ち着いて救急車が向かう住所をお伝えください。急病人の年齢・性別・時間や状況、通報してくださった方の名前を簡潔に伝えていただくと、ありがたいです。

救急車到着まで指令室から現地ですることの助言をしています。



#7119の使い方について教えてください。

家で具合が悪くなった、道端に人が倒れている等の時に救急要請すべきか判断に迷ったら#7119を使ってください。医師や看護師、救急隊長経験者の救急救命士が救急要請した方がよいか、どの診療科を受診したら良いかなどお答えします。



地域の皆様に伝えておきたいことはありますか？

本当に必要な人のところに救急隊が向かえるよう、適正な利用をお願いします。また救急隊は、搬送後の出先でそのまま次の出動要請がかかることがあります。朝から夜までずっと出動が続くこともあります。そのため街中のコンビニ等で休憩をとることもあるので、ご理解頂ければ幸いです。



救急隊の方はコロナ禍で救急搬送が非常に多く、昼夜問わず休憩なく働いています。

救急隊へのご理解と、救急車の適正利用を心がけましょう。



## 周知啓発

認知症サポーター養成講座や機関紙等で若年性認知症について周知をしています。

## 本人発信支援

ご本人、家族の貴重な声を聴かせて下さい。本人発信の機会を設け、支援していきます。

**専門相談機関との連携**  
専門の若年性認知症総合支援センターと連携し、地域生活の支援をしています。

# 地域包括支援センターは 若年性認知症の方や そのご家族等の相談窓口です



## 専門医療機関に関する 情報提供

他の病気と間違われやすい若年性認知症。専門的な診断を受けることが必要です。

## 複合的な課題に対する 関係機関との連携

子育てや就労の問題など、課題は多岐に渡ります。関係機関と連携をしています。

当センターには年間数件ほど相談が寄せられています。

## ハウカツの出張相談第1弾!

令和4年度よりハウカツがお住まいの地域に出向き高齢の方やその家族等の身近なよろず相談を受けていく出張相談が始まりました。

第1弾として下記の通り予定しています。

日時; 令和4年11月24日(木)

13:30~15:00

場所; 興野町住宅コミュニティサロン  
(西新井本町4-16-2)

費用; 無料 ※予約不要

お近くの方はお立ち寄りください。



# 食事について考えてみましょう

皆さんは体重を計っていますか？65歳以上の方が目標とするBMIは 21.5～24.9 です。【BMI とは適正な体重の評価目安で、体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算できます】 6か月で 3kg 程度の体重減少が見られたら要注意といわれていますが、どのようなことに注意して食事をしたらいいのでしょうか…。

## 【1日3回の食事で必要な栄養を摂る】

好きな物だけに偏らず、なるべく多くの食品を食べるなど工夫しましょう。

## 【しっかり噛めるよう口腔機能のケアをしましょう】

かかりつけの歯医者さんで口の中のケアをしましょう。



### 栄養満点 お手軽メニュー

#### 豆腐のふわふわお焼き

木綿豆腐 200g ツナ缶 1/2 缶 小松菜 1/4 束  
万能ネギ 1～2本 コーン 適量 (中に入れる野菜はお好みで)  
卵 1個 小麦粉 30グラム 食塩・こしょう 少々

- ①豆腐は水切り(電子レンジで温めると簡単)、野菜はみじん切りにします。
- ②すべての材料を混ぜて、食べやすい大きさに丸める。
- ③フライパンに油をひき、蓋をして蒸し焼きに。最後に両面に焼き色をつけて出来上がり。



## ホウカツイベントのご案内 (10月～12月)

介護者教室

お金にまつわる講座

10月26日(水)

14:00～15:00

もの忘れ相談

12月20日(火)

13:00～15:00

オレンジカフェ  
はちみつ

10月24日(月)

11月28日(月)

12月19日(月)

14:30～16:00

認知症サポーター  
養成講座

10月19日(水)

14:00～15:30

会場はすべて介護老人保健施設レーベンハウスです。

事前予約制になりますので、お申し込みを希望される方やご興味のある方は当センターまでご連絡ください。

## おすすめ！多世代交流祭り

～広げよう支え合いの輪、

つなげよう街づくり～

令和4年10月29日(土)

14:00～16:00

会場；西新井さかえ公園

足立区西新井栄町 1-19-1

多世代間交流を図り介護予防や健康増進について考える事を目的に行われます。

スタンプラリーで福祉用具体験や健康チェックなど6ブースを回ってお菓子を貰おう！

主催：足立区西部ブロック包括支援センター