

# 函館市在宅高齢者等サービスについて

『高齢者生活管理指導員派遣事業』をご紹介します。

身体状況や疾病の状態により生活に支障がある場合、日常生活に対する指導または支援を行うサービスです。



どんな人が利用できるの？

- ・おおむね65歳以上の1人暮らしの方、または高齢者のみの世帯、これに準ずる世帯に属する方。
- ・要介護認定において「非該当」と認定された方。

どんな手続きが必要なの？

- ・相談を受けるとセンター職員が訪問し、お身体の状態や、生活の様子などを聞き取りさせていただきます。それをもとに、市が利用の可否を判断します。



週に何時間利用できるの？サービスの内容は？

- ・週2時間まで利用できます。(定期的な利用になります。)
- ・掃除・買い物・調理等の家事に対する支援・助言に限ります。(入浴介助等の身体介護は提供できません。)



利用料金や利用要件等、詳しい説明をご希望の方はお気軽に当センターへご連絡下さい。



早く包括の一職員として動けるよう頑張ります。  
主任ケアマネジャー  
庄子 康子

一日も早く皆様のお役に立てるよう頑張ります。  
保健師  
四宮 亜由美

皆様のお役に立てるよう頑張ります。  
保健師  
村上 千晶

地域の皆様の力になれるよう日々精進致します。  
社会福祉士  
杉淵 悟

## ～厚生院のスタッフです～

杉淵 海老名 三上 松野 佐々木 森



【中段】村上 小林 京谷 中村 四宮  
【下段】松田 中野 横山 有田 庄子 中森

## 地域の集まりにぜひ！

各地域にお伺いし、高齢者全般に関するお話をさせて頂いております。日時、内容はご要望に応じてご相談させていただきます。お気軽にご連絡下さい。(※無料です。)

受付担当：  
松野 佐々木 京谷

## 編集後記

食欲、スポーツの秋です。美味しく食べ、良く動き、こちち良く眠り、身も心も元気に過ごしましょう。(村上)

編集委員：森 小林 庄子 有田 村上 横山

高齢者あんしん相談窓口  
函館市地域包括支援センター厚生院

# こうせいじん通信

URL: <http://www.koseiin.or.jp>

第18号 平成26年9月発行 函館市地域包括支援センター厚生院 発行責任者 松野 陽



所長  
松野 陽

皆様、こんにちは。今年の夏は、広島県を始め各所で大きな災害が起こりました。被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。季節は移り、いよいよ秋を肌で感じるようになりました。先日仕事を終え身支度をしてると、突然コオロギの鳴く声が聞こえて来ました。秋を感じ耳を澄ますと、意外と近くから聞こえて来るのです。さらに耳をそばだててみるとその声の主はどこから迷い込んだのか机の下で鳴いていました。しばらく秋を告げる使者の美声を堪能し、自然の中に戻しました。

私は子供の頃、野鳥・蛙・昆虫などの生物に興味があり、野山を駆け回っていました。今は、目を閉じ、耳に入ってくる鳥の声や虫の音からその姿や回りの風景を想像し楽しんでいます。想像が膨らみ風景がよりリアルになり、その季節を音、彩、容で感じる事が出来ます。仕事でも私生活でも、体験と知識は宝物であり、その根底にある想像、感じる心が何より大切だと考えております。夏の災害を思い起こし命の大切さを忘れず、身近な人をもっと大事にしよう、これからも様々なことに興味を持って取り組んで行こう、そんなことをとりとめなく想う秋の夜長のひと時でした。「こうせいじん通信」今号もよろしくお願い申し上げます。

<p>高齢者あんしん相談窓口 函館市地域包括支援センター厚生院</p> <p>〒042-0955 函館市高丘町3番1号 (介護老人福祉施設 函館百楽園内)</p> <p>TEL 0138-57-7740 FAX 0138-57-7746</p> <p>窓口相談 月曜日～土曜日 9:00～17:30 (日曜日は定休)</p>		<p>高齢者あんしん相談窓口 函館市地域包括支援センター厚生院 ランチ花園</p> <p>〒041-0843 函館市花園町31番4号 (市住花園団地4号棟1F デイサービスセンター花園内)</p> <p>TEL 0138-56-5695 FAX 0138-52-2306</p>	
--	--	---	--

※休日・夜間は携帯電話に転送しており、お急ぎの場合など、ご相談をお受けしております。

☆ご相談は無料です。  
☆介護保険の要介護認定の申請代行も行っています。  
市役所窓口まで行かなくても、地域包括支援センターの職員がご自宅に伺い、申請を代行する事も出来ますのでご相談下さい。

## 函館市地域包括支援センター厚生院の担当地域(東央部地区)

川原町	深堀町	駒場町	広野町	湯浜町	戸倉町	湯川町1～3丁目	榎本町	花園町
日吉町1～4丁目	上野町	高丘町	滝沢町	見晴町	鈴蘭丘町	上湯川町	銅山町	旭岡町
西旭岡町1～3丁目	鱒川町	寅沢町	三森町	紅葉山町	庵原町	亀尾町	米原町	東畑町
鉄山町	蛾眉野町	根崎町	高松町	志海苔町	瀬戸川町	赤坂町	銭亀町	中野町
石倉町	古川町	豊原町	石崎町	鶴野町	白石町			

東央部地区高齢人口(65歳以上人口)・・・19,308人 高齢化率・・・33.0%(平成26年7月現在)



社会福祉士  
部門より

# 気を付けて！あなたも狙われている

さまざまな悪質商法による消費者被害が発生しており、中でも高齢者が被害にあうケースが多く見受けられます。悪質業者は『高齢ならではの不安』をあおり、言葉巧みに近づき信用させ、財産を狙っています。では、なぜ高齢者が狙われるのでしょうか？

## 【高齢者の消費者被害の特徴】

○健康上の不安に付け込まれてしまう  
「磁気の布団で寝ると薬いらなくなる」などのセールストークで高価な布団を売り込む。

○経済的不安を逆にとられてしまう  
「1年で元金が2倍になる」などの取引を持ちかけ、手持ちの資産を少しでも増やしたいという心理を逆手に取る。

○被害を隠す傾向があり、格好の標的にされてしまう  
「被害にあい恥ずかしい、認めたくない」という心理につけこみ誰にも相談できない状況を作り、一度契約した高齢者をターゲットにして繰り返します。

○親切にされると信用し、情に訴えられると断りきれない  
「元気で長生きしてください」と優しい言葉をかけたり「仕事がとれないとクビになる」など情に訴える。

○勧められるままに契約してしまう  
加齢に伴う身体能力や判断力の低下を見越して理解が不十分でも巧みに誘導する。

様々な手口であなたに近づいてきます。

### 職員からの一言

「家族に余計な迷惑をかけたくない」という思いから、一人で悩んでいる高齢者が多い状況に驚かされます。「心配している」という気持ちが伝わる様、周囲の配慮が大切と考え対応しています。

困ったときはまず相談！

函館市消費生活センター  
26-4646

※当センターにもお気軽にご相談下さい。

未然に防ごう世間の危機！

## おしだそう！高齢者詐欺！

※政府広報オンラインより

おいしい話にのらない！

しんじこまない！

だいじょうぶと思わない！

そうだしよう！

保健師  
部門より

# 「介護疲れ」していませんか？

家族を介護するストレスや疲れから「うつ状態」になることがあります。2005年厚生労働省の調査では、介護者の4人に1人が『うつ状態』になっているとの結果が出ています。



介護者は、「あれもこれもしてあげなくてはならない」と頑張りすぎること、疲れやストレスがたまることがあります。

介護により、介護する側が健康を損ねるのは悲しいことです。ご自分にあった介護方法を見つけることが大切です。

## こんな症状ありませんか？

- 気分が沈む、憂うつ
- 何をするのにも元気が出ない
- イライラする、怒りっぽい
- 気持ちが落ち着かない
- 胸がドキドキする、息苦しい
- 自分を責める

- 何度も確かめないと気がすまない
- 何も食べたくない、食事がおいしくない
- 睡眠障害（不眠、過眠）

※このような症状が長く続いたり、日常生活に支障が出る場合は、専門医・かかりつけ医に相談してみましょう。

## 介護疲れの予防と解消法

- ◆ 一人で頑張りすぎず心身の休息日を！  
家族内の役割分担や介護サービスの利用で自分の時間の確保を。
  - ◆ 負担の少ない介護方法を身に着ける！  
介護用品を上手に活用する等工夫し、疲労軽減と時間短縮を。
- ※その他に相談相手を見つけたり、介護する環境を整えることも大切です。

介護についてご質問・ご相談のある方は当センターまでお問い合わせ下さい。

主任ケアマネジャー  
部門より

# 「地域ケア会議」の紹介

きたる超高齢社会に向け、国では「地域ケア会議」を活用した福祉のまちづくり（地域包括ケアシステム）を推進しています。今回は現在函館市で取り組んでいる「地域ケア会議」について紹介致します。

## 個別課題解決機能のケア会議

高齢者個人が抱える課題を検討する会議です。

生活上の問題点や課題等について、ご本人や家族、近隣住民、介護や医療の担当者、行政職員など関係者が集まり、高齢者個人が自立した生活を続けることが出来るように話し合いを行います。また、地域の課題も探ります。

## 地域課題発見機能のケア会議

地域の課題等を検討する会議です。

上記会議で発見された地域の現状や問題点、地域住民が日頃から感じている課題等について、町会、民生児童委員、介護や医療の担当者、行政職員など、関連する様々な人が集まり、より良い地域を目指して話し合いを行います。

## ネットワーク作り

話し合いを通して、新たな顔見知りの関係ができ、今後の有効な連携が可能となる地域のネットワーク形成が期待できます。

## 地域作り・資源開発

ケア会議での話し合いや新たなネットワークを通じて、必要な手立てを考えます。地域住民が自ら社会資源を創設する等の取り組みが期待できます。

## 政策形成

政策として考慮してほしい事を函館市に提言します。会議を通し積極的に発信する事でより良いまちづくりを目指します。

地域ケア会議は包括支援センターが主催し、少人数から大人数まで様々な形で行っています。会議を積み重ねることで、互いに協力しあい安心して暮らせる地域になることを目指しています。参加をお願いした際には、ぜひご協力をお願い致します。