

こうせいりん通信

皆様こんにちは。寒さが日増しに厳しくなり、冬もいよいよ目前に迫ってまいりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。当センターではこの度、こうせいりん通信第2号を発行する運びとなりました。

さて、当センターでは去る10月17日（金）函館百楽園にて、第1回東部地域ケアマネ懇談会を開催し、地域のケアマネジャーの皆さんに多数参加していただきました。



講師として函館市介護高齢福祉課円山主査をお招きし、『居宅介護支援事業所と地域包括支援センターの連携』についてご講義いただいたほか、当センター社会福祉士より、函館市の高齢者福祉サービスのうち『緊急通報システム』と『食の自立支援事業』についてご説明させていただきました。



今後もこのような懇談会の開催等を通じ、少しでも地域の居宅介護支援事業所の皆さんのお力になればと考えております。

函館市 地域包括支援センター厚生院

〒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)
TEL 0138-57-7740
FAX 0138-57-7746



窓口相談
月～土 9:00～17:30
(日曜日は定休)

※ 休日・夜間は携帯電話へ
転送しており、お急ぎの
場合など、ご相談をお受け
しています。



函館市 地域包括支援センター厚生院ランチ花園

〒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)
TEL 0138-56-5695 FAX 0138-52-2306

函館市地域包括支援センター厚生院の担当地域

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			

東部地区高齢人口(65歳以上人口)。。。17,177人 高齢化率。。。27.3% H20.10現在

湯川老人福祉センター 高齢者健康教育講座

～介護予防のために身近で出来ること～



去る8月27日(水)、湯川老人福祉センターで行われた高齢者健康教育講座においてお話をする機会をいただきました。日ごろ老人福祉センターを利用されている約60名の方々にご参加いただき、『介護が必要になる時期を少しでも先延ばしに』『もし必要になった場合でも悪化防止』していくためのお話をしました。

また、今年度から始まった函館市特定健康診査や通所型介護予防事業の紹介をしています。その中で、皆さんと一緒に口腔(こうくう)機能向上の体操を行いました(上写真)。皆さん楽しそうに体操に参加されているのが印象的でした。

～お口の体操の一例～



■舌だし…各4回
舌を出したり引っ込めたりする。
舌を左右に動かす。

地域包括支援センターの職種紹介コーナー



保健師・看護師のお仕事

地域にお住まいの方々が、介護や支援が必要な状態にならず、いつまでも元気でいきいきと暮らしていけるように取り組んでいます。

具体的には・・・

- ① 要支援の認定を受けている方のサービス調整。
- ② 町会や老人クラブ・民生委員さんや在宅福祉委員さんの集まりへ伺い、健康や介護について講話や体操を行う。
- ③ 今年度から始まった『特定健康診査(生活機能評価)』の結果、介護予防の取り組みが望ましいとされた方に対し、個別訪問をさせていただく。



地域の集まりに出向き、ご希望のテーマに応じて講話や体操を行っています。お気軽にお問い合わせ下さい。

～高齢者虐待を防ぎましょう!～

最近、新聞報道等でも高齢者虐待について取り上げた記事を、多く見かけるようになりました。高齢者虐待は以下の5項目に区分されています。

- ①身体的虐待
- ②心理的虐待
- ③性的虐待
- ④経済的虐待
- ⑤介護・世話の放棄・放任(ネグレクト)

中でも特に⑤の『介護・世話の放棄・放任(ネグレクト)』は、虐待があったかどうか周囲の人々が気付きにくいいため、発見が遅れやすいと言われています。



介護・世話の放棄・放任(ネグレクト)

とは、高齢者を衰弱させるような著しい減食、長時間の放置など、高齢者の養護を著しく怠ることです。

具体的には以下のような状態を指します。

- ・髪が伸び放題だったり、皮膚が汚れている。
- ・空腹状態が続いていたり、脱水症状や栄養失調状態にある。
- ・劣悪な住環境の中に放置し生活させるなど。



このような状態を早期に発見するためには、日頃から高齢者本人や介護者が発するサインを見逃さないことが大切です。

サインの一例

- 居住する部屋、住居が極端に非衛生的である、または異臭がする。
- 汚れたままの下着を身につけている。おむつ交換がされていない。
- 身体から強い異臭がする。髪、ひげ、爪が伸び放題で汚れている。
- 十分な食事が準備されていない。
- 疾患の症状が明白であるにもかかわらず、医師の診断を受けていない。

介護サービスを有効に活用することで介護者の負担を軽減し、介護者自身がリフレッシュを図ることも大切です。

介護を一人で抱えこまないで、無理せず様々なサービスや制度を利用していきましょう。

虐待かな？と思ったら…

函館市福祉部介護高齢福祉課 21-3025
地域包括支援センター厚生院 57-7740

まずはご相談ください。

フランチ花園
からお知らせ

函館市除排雪サービスのご案内

もうすぐ雪の降る季節になりますが、雪かきは足腰への負担も大きく、お困りになる方も多いのではないかと思います。そこで、今回は函館市の除排雪サービスについてご紹介いたします。



<利用対象者>

おおむね65歳以上の高齢者のみの世帯や身体障がい者のみの世帯等に該当し、自力で除排雪の困難な世帯が対象となります。

<除排雪の範囲>

通院や買い物などの外出時に使用する生活道路の確保を目的として、玄関先から公道に面した出入り口部分（間口）を、歩行に支障がない程度に除排雪します。

<申込みの方法>

申込先は居住地を担当する地域包括支援センターになります。利用の決定にあたり、自力で除雪が出来るかどうかの確認や雪かきの範囲の確認のため、地域包括支援センターの職員が訪問をします。

<ご利用の負担金>

サービス利用にあたっての負担金はかかりません。

※ お申し込みからサービスの利用まで一定の期間を要しますので、サービス利用をご希望される方は、あらかじめ地域包括支援センターへご相談ください。



～ご希望の方は、お気軽にお電話下さい。～

地域のケアマネジャーさん との協力体制

地域包括支援センターには、ケアマネジャーさんと協力して地域の高齢者の方々を支える役割があります。今回は、その一例をご紹介します。

～認知症のあるお一人暮らしのA夫さんの場合～



- 金銭管理や食事を作ることが困難になってきているA夫さんは、サービスの利用を拒み続けます。
- 生活の破綻の心配もあり、担当のケアマネジャーさんが当センターに相談に來られました。

ケアマネジャーさんとお話していくなかで、A夫さんが「自身の物忘れの症状に対して強い不安を感じている」という問題点があることをケアマネジャーさん自身が気付いていきます。そこでまず・・・



- A夫さんが一番不安を感じている「金銭管理」を家族による支援で行えるように整える。
- 「A夫さんを中心とした見守り支援の態勢」を整えて行く。

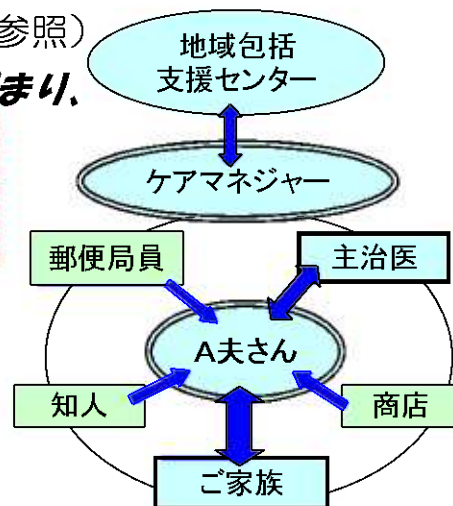
・・・ということ、ケアマネジャーさんと共にA夫さんやご家族、地域の方等と話し合いながら調整を実施していき、A夫さんが「安心できる環境」を整えていきました。（図参照）

最近のA夫さん。ケアマネジャーさんとの信頼関係も深まり、

- ★ 支援を受け、日常の買い物が出来るようになった。
- ★ 配食サービスを利用するようになった。
- ★ 休み休みであるが、デイサービスに通っている。

上記のように、ケアマネジャーさんと地域包括支援センターで検討を重ね、一緒に訪問し、役割分担を明確にする事で、一人では対応が難しい事柄をより早い段階で解決することができます。

ケアマネジャーさんが安心して活動できるよう協働していくことが、センターの大切な役割の一つとなります。



地域の集まりにぜひ！

当センターでは、町内会等の地域での集まりにお伺いして、高齢者に関する講話を行ったり、相談への対応や情報提供などを行なっています。

ご希望の方は、お気軽にご連絡下さい。

大井川 岩谷 森 矢野 松野 佐々木



(かねまき) 中村 福原 須田 三好
印牧 工藤

編集後記

朝、通勤途中に車から見える横津岳がうっすらと雪化粧していて、冬がもう間近に迫っていることを感じます。今年の雪はどれだけ降るのでしょうか。スキーが好きな私としては、冬が待ち遠しい気持ち半分、雪かきの大変さを思うと憂鬱な気持ちも半分あります。いずれにしても、『食欲の秋』に調子に乗って食べ過ぎ、無駄な体脂肪を蓄えてしまいましたので、この冬は『脱メタボ』に向けて少し運動しなければ！と思っております。

広報誌担当者 大井川 宏