

こうせいいん通信

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

第7号 平成 22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。とにもかくにも今年の暑さときたら……。皆様はどのようにこの夏を乗り切りましたか？最近はその暑さが夢の中の出来事か幻の様に感じられ、夜には秋の虫たちの合唱を聞きながら心地よい眠りについております。さて、この夏もっとも気になった事はやはり仕事柄、100歳を超える高齢者の行方不明という話題です。これには驚きました。少子化や孤立化がまだ縁遠い世代の方々起きていた出来事でした。いったい何があったのでしょうか。

家族間の行き違いや確執、相容れない考え方や価値観。そして病気……。考え始めればきりがありません。もともと日本にはこのような事が起きにくい文化がありました。町ぐるみでお互いに顔が見える関係が息づいていました。そんな当たり前の事が薄れてきたと感じる出来事が増えてきているのはいつの頃からなのでしょう。江戸時代の日本人を見た異国の人々は「なんと素朴で好奇心にあふれ、友愛の精神に満ちた人々か！」と感嘆し、色々な書物に記録を残しているそうです。我々も、そんな人と人との繋がりを大切にして行きたいと思っております。

「こうせいいん通信」今号もよろしくお願い申し上げます。

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

月曜日～土曜日
9:00～17:30
(日曜日は定休)

※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。

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



☆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			

東央部地区高齢人口 (65歳以上人口) …17,661人 高齢化率…28.6% (平成22年7月現在)

身近な運動：ウォーキング

保健師
部門より

スポーツの秋、外に出て身体を動かすには最適な季節になりました。今回は、手軽にできる運動『ウォーキング』について、7つのポイントをご紹介します。

ポイント1

視線はまっすぐ、少し遠い10~15m位前方を見るようにします。

ポイント3

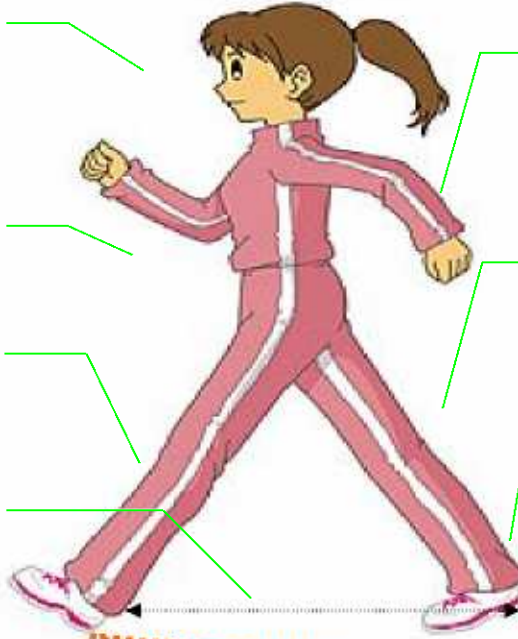
腕は大きくふります。

ポイント5

足はかかとから着地するように心がけましょう。

ポイント7

歩幅は「身長-100」が目安とされていますが、数値にはとらわれず普段より少し広めを心がけましょう。



ポイント2

背筋は伸ばし、肩の力をぬきます。

ポイント4

膝はなるべくのばし、腰から前に出すようにします。

ポイント6

つま先で後方にけり出すようにします。

ウォーキングを始め、運動は長く続けることが、健康な身体を作ります。はじめから無理せず、1日5分でもよいです。体調が悪いときは休み、自分の適量で楽しみましょう。

靴選びのポイント！

- ①足の幅・かかと・土踏まず部分に違和感なくフィットするもの。
- ②かかとをしっかりサポートし安定感があるもの。かかとにクッション性のあるもの。
- ③つま先は足の指が自由に動く程度の余裕のあるもの。つま先部分が柔らかく、けり出しやすいもの。

紹介します！ホームヘルパーのお仕事あれこれ（介護保険を利用した場合）

「愛着のある我が家で安心して暮らし続けたいのに、体が思うように動かなくなって困った・・・」
「お父さんの介護、最近は腰が痛くて大変・・・」等々

主任ケアマネ
部門より

今回はそのような方たちのための、ヘルパーのお仕事のお話です。

訪問介護員（ホームヘルパー）ってどんな人？

都道府県知事の指定する訪問介護員養成研修の過程を終了した方で、一般に【ホームヘルパー】と呼ばれています。

ホームヘルパーってどんなことをしてくれるの？

自分や家族だけで、日常生活を営むことが難しくなった高齢者や障害者の方々に対して、安心して暮らすことが出来るよう、自宅に訪問し日常生活上の援助を行なうお仕事です。



ご近所にこんな気になる方はいませんか？

地域住民の皆様の「気づき」が高齢者虐待の早期発見に繋がります



社会福祉士
部門より

東京都老人総合研究所作成「高齢者と家族の健康のために」より

チェック欄

- 1、暴力を受けている、怒鳴られる、年金を取られるなど訴えている
- 2、あざや傷があるのに理由を聞いてもはっきりしない
- 3、家族が介護でとても疲れていたり高齢者の悪口を言っている
- 4、介護や病気について相談する人がいないようだ
- 5、一人暮らしや高齢者夫婦世帯で、最近、姿を見かけなくなった
- 6、高齢者を訪ねると家族に嫌がられたり、会わせてもらえない
- 7、昼間でも両戸が閉まっている
- 8、家の周囲にゴミが放置されていたり、異臭がする
- 9、郵便受けが新聞や手紙で一杯になっている
- 10、家から怒鳴り声や泣き声が聞こえたり、大きな物音がする
- 11、暑い日や寒い日、雨の日なのに高齢者が長時間外にいる
- 12、高齢者が道路に座りこんだり、徘徊していることがある
- 13、介護が必要なのにサービスを利用しているようすがない
- 14、高齢者の服が汚れていたり、お風呂に入っているようすがない
- 15、最近、セールスや営業の車が来るようになった
- 16、家族がいるのに、いつもコンビニなどで一人分のお弁当を買っている



でも気になるだけで連絡していいの？
私が連絡した事を知られるのは嫌だわ。

◎虐待の「おそれ」で通報できます。
◎秘密は守られますので安心して下さい。

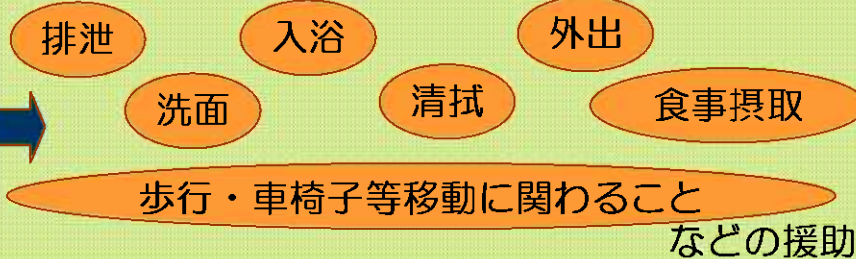
チェックが付いた項目が多い程、緊急性が高い可能性があります。少しでも気になる事がありましたらご連絡下さい。

＜連絡先＞

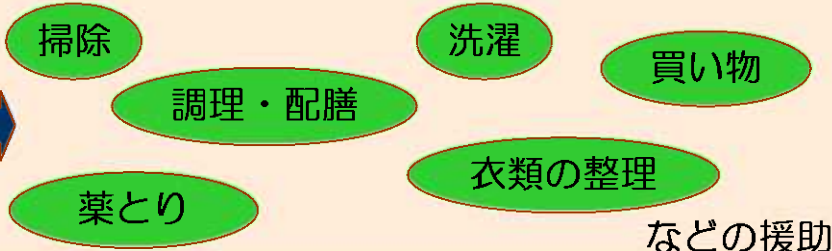
地域包括支援センター-厚生院 57-7740
函館市役所 高齢者・介護総合相談窓口
21-3025



「身体介護」
身体に直接ふれて行なう介助、または自立した日常生活を行なうことが出来るように一緒に活動し、出来ない部分のお手伝いをします。



「生活援助」
何らかの事情で、ご自分で行なうことが難しくなった家事について、出来ない部分のお手伝いをします。



その方の状況によっては使う事が出来ないサービスがありますので、詳しくは担当ケアマネジャーや地域包括支援センターにお尋ね下さい。

介護保険制度を利用した 福祉用具の購入とレンタル

ランチ
花園より

介護保険では要介護度やお身体の状況・必要性に応じて、ポータブルトイレやお風呂で使うシャワーチェアなどを購入できたり、歩行器や車イス、電動ベッドなどをレンタルできるサービスがあります。

<購入・レンタルするには>

- ★介護認定で要支援または要介護の認定を受けている方が対象です。
- ★指定された事業所（市内では16事業所）で購入およびレンタルできます。



<費用（自己負担）について>

購入もレンタルも1割負担となっています。
例えば・・・25,000円のシャワーチェアなら2,500円で購入できます。
1ヶ月3,000円の歩行器なら300円でレンタルできます。



- ★同じような福祉用具でも対象になるもの、ならないものがあります。
- ★要支援1・2、要介護1の方がレンタルできない福祉用具もあります。
例) 電動ベッド、車イスなど
※身体状況などによってはレンタルできる場合もあります。



最近では、病院などでよくみる歩行器の他に、外出用に丈夫で、カゴや休憩用のイスが付いているタイプもあります。

お身体の状況・生活環境に合わせて、様々な種類やサイズの福祉用具が選択出来ます。
介護認定の手続きや対象用具の確認、支払い方法などご不明な点はお気軽にご相談下さい。

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頂きます。
お気軽にご連絡下さい。
(※無料です。)

受付担当: 松野 佐々木
印牧(かねまき)

~厚生院のスタッフです~

三上 佐々木 松野 大井川 森



須田 印牧(かねまき) 森(健) 海老名 小林
中村 川崎 中野 福原 山崎

新しく仲間入りしました。



1日も早くお役に立てる様頑張ります。
介護支援専門員 中野妙子

編集後記

そろそろ食欲の秋。考えるだけで楽しくなってきます。たくさん食べて、この夏に奪われた体力を早めに回復したいものです。

編集委員: 小林 大井川 川崎 須田 福原