

こうせいじん通信

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

第9号 平成23年6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

こうせいじん通信第9号の発刊に先立ちまして、この度の東日本大震災でお亡くなりになられた方々のご冥福を心よりお祈り申し上げます。また、今もなお震災の残した甚大なる被害と懸命に闘っておられる方々に対し、お見舞いを申し上げるとともに今後の早期の復興をご祈念いたしたいと存じます。

平成23年3月11日。地震後、外勤中の職員は皆無事にセンターに戻りました。しかし、電話がつかないため、心配なご利用者様に連絡を取ることもできず、所轄の市役所とも連絡が付かない状態で、間もなくあの恐ろしい津波の映像がテレビから流れ、茫然と見つめておりました。本当に成す術がないと感じた瞬間でした。翌日、担当する圏域内の各避難所を回りましたが、夜間に避難をしていたほとんどの方はすでに自宅に戻られており、面談をした方も自宅に戻るところで心配ありませんでした。また、心配していたご利用者様も無事が確認できました。

この未曾有の大災害に学ばなければならないことが数多くあります。復興に対する出来る限りの支援を続けながら、今後の対策について市民が力を合わせて考えていかなければなりません。北海道から支援に赴いた医療・福祉関係の方々がおります。お話をお聞かせいただき、何か一つでも今後のヒントが得られればと考えております。自分たちの微力な行動の積み重ねが、少しでも故人の御魂に報いることになればと祈るばかりです。

所長 松野 陽

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



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



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。

☆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	鐵眉野町	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)・・・17,735人 高齢化率・・・29.0%(平成23年4月現在)

主任ケアマネ
部門より

今回は介護保険サービスで行なう

リハビリテーションのお話です

入院中にリハビリを受けて
いただけど、自宅に戻って
からも専門的な指導を
受けて、続けていきたく
いわ。



長く起きているのは
つらいなあ・・・
でもこのままだと
歩けなくなって
しまうなあ・・・

介護保険の要介護認定で要支援1以上の認定を受けている方が、筋力トレーニングや
体力づくり等必要なリハビリを、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・看護師等の
指導のもと行なうことができます。

ご利用にあたっての調整は担当のケアマネジャーが行ないます。

通所リハビリテーション



・病院や介護老人保健
施設等

・継続したリハビリの
必要性のある方

・マシントレーニングや体操等
を個別または集団で行ないます

・車での送迎があります
・入浴と食事の提供は、ある所
とない所があります

場所

・自宅

どんな方が

・通うことが難しい方

どのように

・日常生活の場面に合わせた
動作の訓練などを行ないます

その他

・訪問看護では、医療の処置や、
服薬管理なども一緒に受ける
ことができます



ご利用は主治医に必要性を判断していただいてからとなります。
詳しくはケアマネジャーや地域包括支援センターにご相談ください。



社会福祉士
部門より

それはサギかもしれません!

「自分は大丈夫!」と思っても、知らぬ間に騙されてはいませんか?
今回は、最近のよくある3種類のサギと対策をご紹介します。

震災に便乗した 義援金サギ

○市役所などの
公的機関を名
乗って近づき、
被災者支援の

募金と称して特定の
口座に振り込ませ
ようとする。

実際に95万円
被害にあった事件が
発生しています。

○「収益を義援金に充てる」として、
訪問して貴金属の提供を求める。

地デジ に関連したサギ

平成23年7月24日にアナログ
放送が終了し、地上デジタル
放送に完全移行します。

これに便乗したサギに注意が必要です。

- 「料金を支払わないと地デジが見られない」
等と書かれた請求書が届く。
- テレビ局職員・地上デジタルテレビ受信対策
員等と名乗る人物が訪問し、受信工事やテレ
ビの調整の代金支払いを求める。

はつらつと過ごすために

体力の衰えが気になってきていませんか。下の表“基本チェックリスト”（一部抜粋）では、衰えはじめをチェックすることができます。早い段階でサインをみつけ、はつらつと生活していきましょう。

☆ チェック方法		
回答欄のはい、いいえの前にある数字（0または1）の合計を得点欄に記入してください		
【運動機能】		
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0. はい 1. いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0. はい 1. いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	0. はい 1. いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1. はい 0. いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1. はい 0. いいえ
		【得点 点】
【栄養】		
11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少はありましたか	1. はい 0. いいえ
12	身長（ m） 体重（ kg） BMI *BMI（体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)） *BMI 18.5未満なら1点	
		【得点 点】
【口腔機能】		
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1. はい 0. いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい 0. いいえ
15	口の渇きが気になりますか	1. はい 0. いいえ
		【得点 点】

【運動機能】
5問中3点以上で心配があります。筋力低下を予防し、転倒・骨折・寝たきりと進まないようにしましょう。

【栄養】
2問中2点で心配があります。低栄養を改善し筋力低下や感染症など要介護になる原因を予防しましょう。

【口腔機能】
3問中2点以上で心配があります。飲み込む力を改善し、肺炎になりやすい状態を予防しましょう。



教室をご紹介します

市では、要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の方で、上の表“基本チェックリスト”で点数が多い方を対象に【運動機能向上】【口腔機能向上】【栄養改善】のための教室を実施しています。くわしくは、当センターまでご相談ください。

住宅用火災警報器 に関連したサギ

函館市では条例により、平成23年6月1日から設置が義務化されます。これらに便乗した悪質な訪問販売やサギに注意が必要です。

- 消防署職員を名乗り、住宅用火災警報器等の斡旋（あっせん）や販売をする。
- 「消防や町会から依頼された」と言って近づき、高額な商品売りつける。



被害にあわないために

- ・頼んでいないことへの請求や、覚えのない請求ははっきりと断る。
- ・一人で判断せず、ご家族や信頼できる方へ相談する。
- ・訪問者の名前や連絡先などを聞いてメモし、身分証明書の提示を求める。
- ・絶対に部屋に上がらせない。

ご家族や近隣の方々から注意喚起していくことも大切です。

あやしい電話などありましたら、家族や知人、もしくは最寄の警察へ相談しましょう。

（函館中央警察署
TEL 54-0110）



介護保険によるホームヘルパーやデイサービス、住宅改修などのサービスを利用するには、要支援または要介護の認定を受ける必要があります。今回は、要支援または要介護の認定を受けるための「要介護認定申請」について、みなさまから寄せられる、よくある質問にお答えしたいと思います。



『要介護認定申請』とは何ですか？



介護が必要な状態であるかどうか、どの程度介護を必要とするかを、客観的に評価するものです。

どうすれば申請できるの？



市役所または各支所の窓口で申請できます。また、包括支援センターなどの職員がご自宅にお伺いし、申請手続きを代行することもできます。



申請するには何が必要なの？



介護保険証が必要です。ただし、介護保険証をなくした、見当たらないなどの場合は、ご相談下さい。

申請には主治医の意見書が必要と聞いたことがあるけど、主治医の先生には誰が依頼するの？



市役所から主治医へ直接依頼します。また、意見書は主治医から市役所へ直接提出されます。申請者が意見書を用意する必要はありません。



ご質問などございましたらお気軽にご連絡下さい。



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)

新人紹介



支援相談員
米坂 祐平
皆様の生活のお役に立てるよう頑張ります。

~厚生院のスタッフです~

三上 佐々木 松野 大井川 海老名



【中段】森(健) 須田 印牧(かねまき) 中村 米坂
【下段】山崎 中野 川崎 福原 小林

編集後記

やっと暖かい季節になりました。冬の間運動不足になった方も多いのではないのでしょうか？お天気の良い日には散歩に出かけ、足腰が弱くならないようにしたいですね。

編集委員：小林 大井川 川崎 須田 福原