

こうせいじん通信

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

第12号 平成24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



所長 松野 陽

皆様、こんにちは。新緑が眩しい季節となりました。しかし、今年の雪には本当に驚かされました。函館では1872年の記録を更新し、観測史上1番の積雪量であったと知り、「なるほど」と納得しております。そして、この長びいた寒さのおかげで開花が遅れ、その間にあの荒れた天候もやり過ごし、見事に咲き誇った桜の花々。過酷だった冬をしのいだ身も心も、初夏の陽気に癒されて行くように感じます。

さて、わが福祉業界も介護報酬改定の荒波がようやくひと段落し、今年度の取り組みに着手しはじめたところです。さらに当センターでは、人事異動に伴う職員の入れ変わりがあり、新しい職員を迎え新たな気持ちで新年度のスタートを切っております。巻末では新任職員の紹介をしておりますので、センターともどもよろしくお願い申し上げます。



見事に咲いた八重桜
石崎地主海神社にて（撮影：松野）

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)

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



※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
新湊町	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) …18,102人 高齢化率…30.0% (平成24年4月現在)

平成24年度

「はつらつ高齢者事業」のお知らせ

保健師
部門より

ご存知ですか

皆様が住み慣れた地域で、お元気に暮らし続けることが出来るよう、介護が必要となる前の段階で、体力の低下など気になる症状がある方を対象とした教室があります。



～ 教室への参加条件 ～

★65歳以上で要介護認定を受けていない方で
特定健診とあわせて行う生活機能評価(※)で
対象となった方

★要介護認定申請をして非該当となった方

★主治医から運動を禁止されていない方

※生活機能評価とは、運動・栄養・口腔機能などの低下の
恐れのある方を早期に発見するための検査です。

参加までの流れ

- ①市の特定健診とあわせて行なう生活機能評価を受けます。
- ②受診した翌月の中旬～下旬に健診結果が届きます。
健診結果に同封されたハガキで、教室の利用希望の有無を返信して頂きます。
- ③地域包括支援センターの保健師が訪問し介護予防プランを作成し、会場を選びます。
- ④教室へ参加します。

受診するには受診券が必要となります。
受診や教室参加に関するお問い合わせは
当センターまでお気軽にご連絡下さい。

～ 教室の内容 ～

①運動器の機能向上

足腰を丈夫にし、転倒予防のための運動をします。

②栄養改善

栄養素をしっかりとる工夫を学びます。

③口腔機能の向上

お口の健康を保ち、病気を予防します。

※費用は無料です。

会場により送迎(無料)入浴(有料)
昼食(有料)を選択できる場合があります。

小規模多機能型居宅介護 ご存知ですか?

主任ケアマネ
部門より

要介護・要支援認定を受けた方が、いつまでも住み慣れた地域で生活をする事が出来るようになるためのサービスのひとつです。

小規模多機能型居宅介護

1ヶ所の施設で少人数制の通い(デイサービス)を中心に、泊まり(ショートステイ)や訪問(ヘルパー)を組み合わせる利用出来る一種のセットメニューのようなサービスです。「なじみ」のスタッフが一環して関わることで、環境の変化も少なく、安心してサービスを受けることが出来ます。

どんな方に向いているの?

- ・ご本人やご家庭の状況に合わせ、柔軟にサービスを調整してもらいたい方
- ・大勢の中に入る事が苦手な方
- ・外出の機会が少ない方
- ・認知症状のある方等



お隣・ご近所、気にかけてませんか？

～地域からの孤立を防ぎ安心した生活を送ることが出来るように～

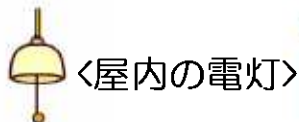
年齢を重ねると、体調の変化や足腰の筋力の低下など様々な原因から、外出の機会や地域・友人・家族などとの交流の機会が減り、「社会的に孤立」している方が増える傾向にあります。
年齢を重ねても地域で安心した生活を送ることが出来るよう、「社会的な孤立」を少しでも減らすための日常的な『見守り』についてご紹介します。

『見守り』って、大げさなイメージがあるけれど・・・
どのようなことが『見守り』になるの？

普段からの何気ない声かけが『見守り』に繋がります。
「おはようございます」など挨拶を交わすことで、徐々に「体調はどうですか？」など話しやすい関係になります。

“声をかける”以外にも、何か方法はないの？

『見守り』は、“声をかける”だけではありません。
以下のような『さりげない見守り』方法もあります。



＜屋内の電灯＞

◎何日も続けて夜間に屋内の電灯がついていない。



＜洗濯物＞

◎何日も同じ洗濯物が干してある。



＜新聞・郵便等＞

◎新聞や郵便物が、郵便受けにたまっている。

「あれ？」「ちょっと心配」などありましたら・・・

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
までご連絡下さい。

普段から隣近所の人を気にかけることで、ちょっとした変化に気がつくことが出来ます。
お隣・ご近所ならではの『見守り』方法です。

小規模多機能型居宅介護施設

【サービスを組み合わせて利用出来ます】

【サービスの相談や調整は施設のケアマネジャーが行ないます】

泊まり

【なじみの施設に宿泊します】

通い

【施設にご自宅から【なじみのスタッフ】が通います】

訪問

【なじみのスタッフ】がご自宅に訪問します】



ご自宅

【1日の利用人数】

デイサービス定員は15名以下
ショートステイは定員9名以下
のご利用です。

【利用料金】

介護度に応じて下記の料金
(月額)がかかります。

要支援1	4,469円/月
要支援2	7,995円/月
要介護1	12,059円/月
要介護2	17,223円/月
要介護3	24,567円/月
要介護4	27,005円/月
要介護5	29,667円/月

※別途食費や宿泊費などの必要経費がかかります。

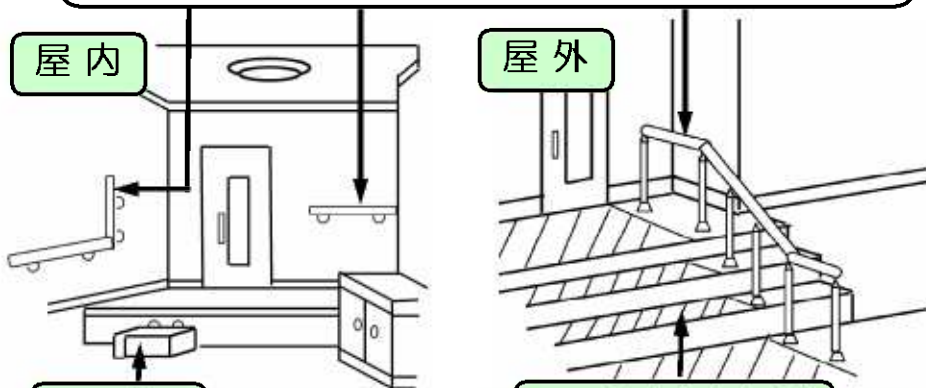
安全に外出するために 玄関で使われる用具の紹介

買物や病院受診、近所を散歩するなど「外出」は日常生活には欠かせません。しかし、玄関には段差があったり、屋外の階段は冬になると雪や氷で滑りやすく、転倒などの不安が伴う場所でもあります。安全に外出するためには玄関の環境を整えることも必要です。今回は玄関で使用される用具の一例についてご紹介したいと思います。

手すり

かまち

廊下や上がり框、屋外の階段などに設置し、安全な移動や負担の少ない段差昇降が出来ます。



屋内

屋外

置き型の「手すり」

⚠️ レンタル可能



立ち座りの
支えとしても
使えます

降りる時も
しっかり
握れます

工事を伴わず設置出来る
置き型の手すりもあります。

踏み台

かまち

上がり框の段差を小さくし
段差昇降しやすくします。

滑り止めマット

冬でも凍りにくいマットを
設置し、滑りにくくします。

★借家や公営住宅で工事を行なう場合
別途手続きが必要となります。

★ご紹介した用具はあくまでも一例です。
お身体の状態や玄関の環境に合わせて
ご自身にあった用具を選ぶ必要が
あります。

介護認定を受けている方は事前に必要な
手続きを行なうことで1割の自己負担で
工事(上限あり)やレンタルが出来ます。

手続き方法など、ご不明な点は
担当のケアマネジャーもしくは
当センターにお問い合わせ下さい。



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、内容のご要望に
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~

海老名 三上 松野 佐々木 森



【中段】小林 須田 印牧(かねまき) 中森 中村
【下段】山崎 中野 川崎 有田 福原

新しく仲間入りしました。

皆様に教えて頂きながら一生懸命頑張ります。

支援相談員

中森さやか

皆様のお役に立てるよう頑張ります。

介護支援専門員

有田 妙子

編集後記

今年は雪が多かったせいか、いつも以上に花たちがいっせいに咲いているように感じます。たくさん春を感じて幸せな気分になりましょう。(中村)

編集委員:小林 中村 福原 川崎