

# こうせいりん通信

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

第13号 平成24年11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

皆様、こんにちは。今年の夏は昨年にも増し、体力も気力も奪い取る凄まじい季節でした。食欲不振や脱水で体調を崩された方も多く、本当に過ごしにくい季節であったと思います。この夏の暑さは100年の中で最高と聞き、当法人の歴史に思いが及び、今回改めて当法人の紹介をさせていただきます。



函館厚生院  
シンボルマーク

当法人は1900年（明治33年）、仲山与七・上田大法・寺井四郎兵衛が「函館慈恵院」を創設した事に始まる北海道で一番歴史が古い社会福祉法人です。支援の必要な老幼病者の救済を目的に、施設や病院・学校を設立し、大火の災厄を乗り越えました。現在は様々な高齢者福祉施設・3つの病院・看護学校・児童養護施設・救護施設を抱える法人です。

シンボルマークは、2本の曲線が「心」と「身」の健康を表し、それが重なり合って「ハート」を形成しています。「心身ともに健康であることが本当の健康である」という法人の精神＝ハートを表現しています。

扇風機も普及していない時代に、支援を必要とした方々と当法人の先輩諸氏が共に協力して夏の暑さをしのぎ、笑顔や悲しみを分かち合う光景が目に見えました。当センターも常に初心を忘れず、法人の理念である「いつでも安らぎを」を実践していきたいと改めて感じております。

「こうせいりん通信」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



## 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）…18,325人 高齢化率…30.5%（平成24年9月現在）

# 交通手段、困っていませんか？

主任ケアマネ  
部門より

通院や買物等の外出の際、容易に乗ることが出来る交通手段を紹介します。

低床の  
昇降口  
だと一人  
でも乗る  
ことが  
出来るよ。

## バスの昇降口が低い《函館バスの低床サービス》



いつも乗っているバスを、低床バスに変更してもらうよう依頼することが出来ます。（乗車料金は変わりません）

### 【利用方法】

事前：予定の7日前から3日前までに最寄の函館バス営業所に  
系統・停留所・乗車時刻・乗車する方の名前を伝えます。  
当日：バスの運転手に名前を伝えて乗車します。

## 乗り降りのお手伝い出来る《福祉タクシー》



一般のタクシーでは、基本的に乗り降りの介助は行ないません。福祉タクシーは主にヘルパー等介護の資格を持った乗務員が、車両への乗り降りや、必要に応じて自宅の中から病院や施設の中までの介助をします。

車椅子のまま  
タクシーに  
乗ることが  
出来るから  
楽だね！

### 【利用方法】

日程と時間、乗務員による介助や車椅子・ストレッチャーの利用やお帰りの方法等について、事前に打ち合わせをします。  
※料金設定は事業所によって異なります。  
※タクシー料金その他、ケア料金がかかります。  
※障害のタクシーチケットが利用可能な事業所もあります。  
※予定が決まりましたら、出来るだけ早く連絡してください。



お問い合わせは主任ケアマネジャー迄お願いします。

# 冬を迎える準備はできましたか？

保健師  
部門より

もうすぐ本格的な冬を迎えますね。風邪やインフルエンザ等が流行する季節です。準備を整えて健やかな冬を過ごしましょう。

暮らし

- ◎厚着をし過ぎると動きにくくなってしまいます。膝掛けや肩掛けをすぐそばに置いたり、首・足首等を温めて体を保温しましょう。体温が上がると、免疫力も高まりますよ。
- ◎外出時に杖を使用している方は、杖の滑り止めを付けましょう。

こころ

「気分が落ち込む」「眠い」「甘いものがほしい」・・・これらの症状は「冬期うつ病」かも知れません。冬場、日照時間が短くなることが主な原因と言われています。早起きをして、できるだけ日光に当たるように心がけましょう。



# 「心理的虐待」ご存知ですか？

家族や親族などによる「高齢者虐待」は大きな社会問題となっています。身体的な暴力だけが“虐待”ではありません。言葉の暴力、無視など高齢者に対する「心理的虐待」も“虐待”のひとつです。

## 心理的虐待とは

➡ 高齢者に対する著しい暴言、または著しく拒絶的な対応、その他の高齢者に著しい心理的外傷を与える言動を行なうこと

### 具体例

- ・排泄の失敗をあざ笑ったり、それを人前で話すなど高齢者に恥をかかせる。
- ・怒鳴る、ののしる、悪口を言う。
- ・言葉遣いや名前の呼び方で、子どものように扱う。
- ・高齢者が話しかけているのを意図的に無視する。



## 【心理的虐待】気付きのサイン

- ◆ 高齢者に無力感、あきらめ、投げやりな様子がみられる。
- ◆ 高齢者の体重が不自然に増えたり、減ったりする。
- ◆ 家族などに冷淡な態度や無関心さがみられる。
- ◆ 家族などが過度に乱暴な口のきき方をする。
- ◆ 自宅から怒鳴り声や悲鳴、うめき声が聞こえる。

～ 早期発見が“虐待”の深刻化を防ぎます～

気になる事がありましたら

函館市保健福祉部高齢福祉課  
21-3025  
地域包括支援センター厚生院  
57-7740



ためらわずに相談を！

介護をしている家族などは、介護疲れやストレスから高齢者に厳しくあたってしまい、その罪悪感がさらに新たなストレスを生む“悪循環”となることがあります。

『家族だから介護するのはあたりまえ』ではありません。

介護の悩みは一人で抱え込まないで下さい。無理せず、様々な制度やサービスを活用し、介護の負担を軽減しましょう。

## 運動

冬は運動不足になりがちです。ストレッチやラジオ体操、ウォーキング等簡単な運動でも効果はあります。できる範囲で運動しましょう。足腰を鍛えておくと、冬道での転倒予防にもなります。



## 食事

◎免疫力を高める食事を意識して摂りましょう。

- ・良質のタンパク質で粘膜や免疫細胞をパワーアップ！
- ・乳酸菌や食物繊維で腸を元気に！
- ・ビタミンA（β-カロテン）で粘膜を強くして喉や鼻をガード！
- ・ファイトケミカル（野菜に多く含まれる植物性栄養素）、ビタミンC、ビタミンEで免疫細胞を活性化し、攻撃力をサポート！
- ・特定の食材やサプリメントに頼らず、いろいろな種類を組み合わせましょう。

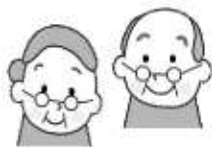


♪♪♪ 質問などありましたら、保健師までお気軽にご相談下さい。♪♪♪

# デイサービスで楽しく運動しませんか？

～デイサービスで行なっている機能訓練～

ケアマネジャー  
・  
ブランチ花園 より



「寒くなると外に出ることが少なくなるなあ・・・」  
「どのように体を動かしたらいいのでしょうか？」  
「入院したらすっかり体力や足腰が弱ってしまって・・・」

こんな時に楽しく体を動かせる、デイサービスについてご紹介します。

## デイサービスとはこんなところですよ



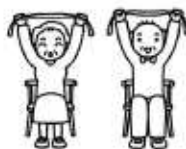
介護施設などに通い、入浴や機能訓練などの運動をします。他に、利用者との親交を深めたり、囲碁や将棋・手芸等の趣味活動を楽しむなど、様々な目的で利用出来る「日帰り」のサービスです。職員が送迎車で送り迎えをします。

### 「機能訓練」をご存知ですか？

筋力と持久力の低下を防ぎ、スムーズに体を動かせるようになることを目的に行なう運動です。介護員が付添い、体に合わせて無理せず取り組むことができます。



＜マシントレーニング＞  
トレーニングマシンを利用して行なう運動です。



＜手軽に行える運動＞  
タオルや棒などの身近な物を利用して行なう運動です。

※事業所により様々な特色があり、機能訓練を実施していないデイサービスもあります。



体験利用できるデイサービスが多数あります。  
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～

海老名 岩淵 松野 佐々木 森



【中段】小林 須田 印牧(かねまき) 中村 三上  
【下段】山崎 中野 秋山 川崎 有田 中森

## 新しく仲間入りしました。

心をこめて日々の仕事に取り組みたいと思います。  
よろしくお願い致します。  
保健師

秋山 裕子

皆様のお役に立てるよう一生懸命頑張ります。  
保健師

岩淵 等

### 編集後記

夏の暑さに、急な雨、激しい雷・・・今年は急な天候の変化に驚かされました。  
これから雪の季節ですが、過ごし易い冬になる事を祈っています。(小林)

編集委員：森 小林 須田 秋山 川崎