

# 生活環境を整えるサービス

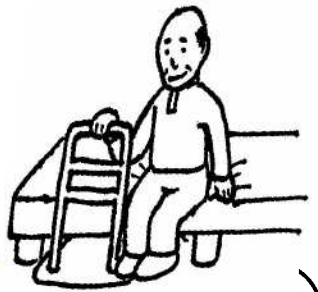
～レンタルできる福祉用具をご存知ですか？～

ケアマネジャー  
・  
プランチ花園 より

「膝や腰が痛くて立ち上がるときに大変だなあ・・・」  
「買い物に行きたいけど、転ばないか心配で・・・」



・・・そんなときに介護保険で借りることができる福祉用具があります。費用は対象用品により異なりますが、利用者負担は1割になります。



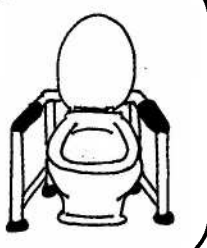
## 歩行車

外出用に、買い物入れや椅子つきのタイプがあり、安心して歩行できます。室内でも歩行補助車として利用できます。



## 手すり

楽に立ったり座ったりすることができる置き型の手すりやトイレ用手すり等、工事不要で簡単に固定できるものがあります。



※同じような福祉用具でもレンタルの対象にならないものがあります。  
※お身体状況や生活環境に合わせて様々な種類やサイズの福祉用具を選ぶ事ができます。



介護保険のサービスを利用するためには、事前に介護認定の手続きが必要です。詳しくは担当のケアマネジャーもしくは函館市地域包括支援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 京谷

### ～厚生院のスタッフです～

【上段】海老名 岩淵 松野 佐々木 森



【中段】小林 須田 京谷 中村 三上  
【下段】山崎 中野 秋山 川崎 有田 中森

**編集後記**  
 昨年は記録的な大雪で、雪かきも運転も大変でした。今年は雪が少ないことを切に願います。（森）  
 編集委員：森 小林 須田 秋山 川崎

## 函館市地域包括支援センター-厚生院

# こうせいじん通信

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

第14号 平成25年1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。新しい年を迎え、気持ちも新たに本年の取り組みに思いを馳せ、身も心も引き締めねばと自身を叱咤しているところでございます。皆様はどのような新年をお迎えでしょうか。

しかし、最近の一年はなんとも「あつという間」に過ぎていってしまいます。いったいなぜなのか？その理由についてよく知らずにおりましたが、今年年末年始の休日が例年より長かったため、この疑問に迫ってみました。

理由は諸説あり、大人と子供の代謝や頭の回転の違い、今まで生きてきた時間に対する一年の割合や体内時計の差云々。どうやら答えは出ていないようですが、最も印象に残ったのは、とあるインターネットの質問サイトに掲載されていた意見でした。上のような様々な説も多く回答されていたのですが、ベストアンサーに選ばれていたものの一つが「いろいろな体験が済み、新鮮な刺激がなくなり、平凡な日常が繰り返されるから」というもの。「平凡な日常のしあわせ」を感じることが出来れば決して「あつという間」に日々が過ぎていくことはない」という結びの回答。なるほど、と納得。公私ともにしあわせを実感しながら日々を過ごして行きたいと思った次第です。これが私のお正月でした。ちなみに、今回読んだ「大人の時間はなぜ短いのか」という書籍。目からうろこの内容が盛りだくさんでした。

こうせいじん通信、今号もよろしくお願ひいたします。

### 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 プランチ花園

〒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)・・・18,442人 高齢化率・・・30.7%(平成24年11月現在)



保健師  
部門より

# 「健康づくり教室」のご案内！

## 町会で“元気な地域づくり”に取り組んでみませんか？

ご希望のある町会を対象に『健康づくり教室（全12回）』を開催しています。6ヶ月コース（隔週開催）や3ヶ月コース（毎週開催）があり、町会のご希望をお聞きしながらプログラムを組んでいます。健康維持や体力アップが出来るよう、そして介護が必要な状態にならない為に町会で是非取り組んでみませんか？

## 『健康づくり教室』の主な内容

- 【運動実践】 ストレッチ・ラジオ体操・みんなの体操 筋力アップ・膝痛や腰痛の改善メニュー等。
- 【ミニ講話】 転倒予防、病気予防、ウォーキング方法、栄養改善 口腔ケア方法の他、介護保険・福祉サービス等。
- 【体力測定】 教室の初回と終了時に、体力やバランス能力を測定し、身体状況や運動の効果を確認。



## 教室の様子をご紹介します！



- ◆対象：概ね65歳以上の方で  
ご自身で会場へお越し頂ける方
  - ◆会場：町会館など  
(無い場合は当センターで検討)
  - ◆料金：無料
- \*詳しくは保健師までお気軽にお問い合わせ下さい。

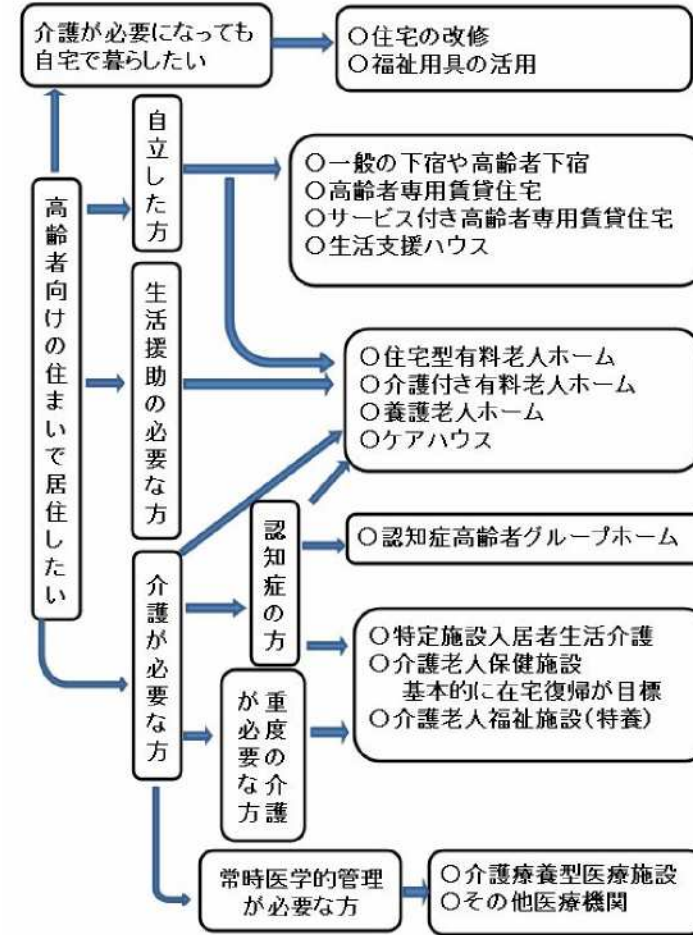


主任ケアマネ  
部門より

# 高齢者の住まいについて

## 住まい選びのポイント

同じ形態の施設であっても、サービス内容には違いがあります。下記を参考に、実際に施設を見学して選択することをお勧めします。



【詳しくは主任ケアマネジャーまでお問い合わせください】

平成24年10月、今年度第1回目の地域ケア会議を開催しました。テーマは「居住系サービスの理解」で施設見学と高齢者の住まいについてお話ししました。今回はこの会議で使用した「住まい選びのポイント」のチャート図（一部変更）を紹介させていただきます。



（ケアハウスベアリエス見学風景）

「住まい」には多くの形態があり、かかる費用や居住できる要件も様々です。地域に点在する住まいについて、これからも情報をお伝えして行きたいと思っております。



社会福祉士  
部門より

# 「安心ボトル」準備しましたか？

函館市では、65歳以上のひとり暮らしの高齢者の安全で安心な生活を守る取り組みとして、「安心ボトル(救急医療情報キット)」を平成24年9月から無料で配付する事業が始まりました。

「安心ボトル」とは？

自宅ですぐに具合が悪くなった時に、かけつけた救急隊員が活用出来る様、本人の氏名・持病・かかりつけの病院等の情報を配付されたボトルに入れて冷蔵庫に保管しておくものです。

誰が配付したの？

市職員・民生委員・在宅福祉委員・ケアマネジャー・包括職員等

誰に配付されたの？

ひとり暮らしの方で平成24年度中に65歳以上となる方



## 安心ボトルに入れる物

- ①救急医療情報用紙  
※備え付けの用紙に氏名、医療情報緊急連絡先などを記入する  
(以下は出来る範囲で用意して下さい。)
- ②ご本人の写真
- ③健康保険証の写し
- ④診察券の写し
- ⑤お薬手帳の写し、または薬剤情報提供書の写し

## シールの貼付場所

- ① 冷蔵庫の扉
- ② 玄関ドアの内側の上部  
※玄関ドア外側には貼らないで下さい。

## ボトルの保管場所

冷蔵庫の扉の内側  
※救急隊員が見つけ易い様に、決められた場所に保管しましょう。

詳しくは安心ボトルの中に入っている、説明書をご確認ください。



「ボトルを受け取ったけれども、まだ中を見ていない」「記入していない」方は上記を参考にし、万が一に備えましょう。

まだ安心ボトルが届いていないなどご不明な点がありましたら  
函館市保健福祉部高齢福祉課  
21-3022  
までお問い合わせ下さい。