

# 緊急通報システムって何？

ケアマネジャーより  
プランチ花園

～火災・急病等の緊急時に簡単な操作で消防本部へ通報できる装置です～

どんな人が設置できるの？  
必要なことは？  
料金は？

- おおむね65歳以上の高齢者のみの世帯で、身体虚弱のため緊急時に機敏に行動するのが困難な方。
- おおむね65歳以上のひとり暮らしの方で、突発的に生命に危険な症状が発生する持病がある方。
- 85歳以上の1人暮らしの方で、日常生活に不安のある方。

電話回線の利用が必要です。  
基本的に火災感知器の設置を行います。  
近隣協力員の届出が必要です。  
設置料金は無料です。

近隣協力員ってどんな事をするの？

- 通報を受けた際、ご本人と連絡が取れない場合に、消防や市役所から様子をお聞きする等の協力をお願いする方です。(都合がつかない等対応できない場合は、断っていただいてもかまいません。)
- 5分以内に在住している方で、原則3名必要となります。

公営住宅への設置には別途必要な手続きがありますので、一般住宅よりも設置に時間を要します。  
詳しい説明や申請をご希望の方はお気軽に当センターへご連絡下さい。

## 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 京谷

### 編集後記

寒かった春を乗り越え、日に日に緑がまぶしい、さわやかな季節となります。  
今年こそは自然を満喫できるような、穏やかな夏でありますよう願います。(須田)

編集委員：森 小林 須田

## ～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 京谷 中村 松田  
【下段】山崎 中野 横山 有田 中森

## 新しく仲間入りしました。

皆様のお役に立てるよう頑張ります。  
介護支援専門員  
松田 幸子

皆様に教えて頂きながら一生懸命頑張ります。  
事務員  
横山 紀久子

## 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15号 平成25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。桜も震える寒い春が通り過ぎ、ようやく爽やかな新緑の季節を迎えました。皆様はいかがお過ごしでしょうか。

私は昔から、野鳥がさえずり、やわらかな風が吹き、心地よい日差しを浴びる事の出来るこの季節が大変好きです。しかし2年前から「花粉症」の症状が現れ、状況が変わりました。目の充血から始まり昨年は目が腫れ、今年は鼻声や鼻水、くしゃみが止まらず、今後に不安を感じている所です。

今では「花粉症」はすっかり季節の風物詩になりつつありますが、それにしてもなんと身の回りにこの症状で悩んでいる人の多いことでしょう。

花粉症患者数は年々増加しており、その原因は、植林した杉の成長・大気汚染・食生活や生活リズムの変化・身の回りの病原菌の減少により免疫力が力を持て余し花粉にまで反応をしてしまうなど多岐にわたります。極力花粉に触れないことが対策のようですが、外出しないわけにもいかず、状況にあった対策を講じようと考えております。そしてまた『心から爽やかな季節』と感ずることができるようになりたいものです。

さて、当センターは4月から新職員を迎え、あらたな体制でスタートしております。今年度も当センターならびにこうせいじん通信をよろしくお願いいたします。

## 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)・・・18,668人 高齢化率・・・31.3%(平成25年4月現在)



# 「あれ？」と思ったら声がけを！

高齢者を狙った詐欺や悪質商法などは、手口が巧妙化しつつあり、被害にあっている本人が気づいていない事も増えています。その際、周囲の方々の『気づき』が被害をくい止める事もあります。



最近、何だか知らない人がよく訪ねてくるんだよなあ...

高齢者の様子の変化に気づいたときは、本人の気持ちを尊重し、以下の様に声をかける事で、本人の「気づき」に繋がる事があります。



## 悪い例



きっと騙されてるよ。

私に限って騙されるはずがない！

### ポイント

頭から否定をしては、かえって心を閉ざしてしまいます。



なぜ契約をしたの？

あなたには関係ないでしょ！

### ポイント

被害にあうと、自分を責めたり、恥ずかしいと思い、話したがりません。

## 良い例



本当に信用できる？

言われてみれば話が上手すぎるよな...

### ポイント

『一緒に考えましょう』という気持ちが大切です。



誰にでもあること。心配しないで。

### ポイント

『誰にでも起こりうること』を強調し、不安を取り除きましょう。



『買い取られた貴金属』クーリング・オフができるようになりました！

訪問業者が貴金属などを強引に安く買い取る『押し買い』について、クーリング・オフが、今年2月より認められるようになりました。



ひとりで問題を抱え込まず、あきらめしないで専門機関へ相談しましょう。

函館市消費生活センター  
26-4646



※当センターにもご相談ください。

# 「地域ケア会議」 ～高齢者が安心して暮らせる地域を目指して～

函館市では平成22年度から市内6カ所の地域包括支援センターで『地域ケア会議』を開催しております。初年度は「買物弱者のいない街函館」をテーマに、町会役員や民生委員、ケアマネジャーなど地域の皆様にお集まりいただき情報交換を行いました。この情報をもとに、函館市が買物マップを発行しました。



このマップは、町会、民生委員、居宅介護支援事業所、訪問介護事業所、地域包括支援センターに配付されており、高齢者を支援する人が活用するものとして作成されました。



市の高齢福祉課のホームページからダウンロードできるようになっています。(情報は平成23年3月当時のものです。)

# 「これからも元気に過ごすために」～骨粗鬆症編～

## ①骨粗鬆症の原因は？

老化やカルシウム不足、運動不足、喫煙や飲酒が関係しています。女性は閉経による女性ホルモンの低下が大きな要因にもなります。これらにより新しい骨を作る働きと、古い骨を壊す働きのバランスが悪くなることで骨粗鬆症になります。

## ②どんな症状が現れますか？

骨粗鬆症の初期は自覚症状が少ない為、骨折して初めて病気に気付く事も少なくありません。病気が進むと、  
①背中や腰が曲がってくる  
②重いものを持つと背中や腰が痛む  
③背が縮んでくる  
④転んだだけで骨折する等の症状が出現する事があります。

## ③骨粗鬆症になると何が怖い？

骨粗鬆症による骨折や腰痛が原因で、『寝たきり』や『介護の必要な生活』になってしまう事があります。また、姿勢が悪くなると内臓を圧迫し、呼吸器や消化器の働きを低下させてしまうことがあります。

## ★★骨を強くするために★★

- ①食事はバランスよく食べましょう。カルシウムとビタミンDは積極的に摂りましょう。
- ②日光浴をしましょう。カルシウムの吸収を高めるビタミンDは日光浴により皮膚でも作られます。夏は木陰で30分、冬は手や顔に1時間程度を目安にしてみましょう。
- ③適度な運動を心がけましょう。運動で骨に力がかかると、骨を作る細胞の働きが活発化されます。さらに運動により筋肉が鍛えられ転びにくくなります。日常生活に軽い運動を取り入れたり、体を使った家事をこまめにする等活発に過ごすよう心がけましょう。

転倒予防や、ご自身にあった運動方法等について関心のある方は当センター保健師までご相談下さい。



平成23年度以降は市内の各センターが、様々なテーマで取り組んでおります。当センターでは、担当する地域を4つのブロックに分け、町会役員や民生委員などの皆様にご参加いただき、情報提供や懇談などを行っております。

## 当センターで取り上げたテーマ

- 情報提供
  - ・地域ケア会議の推進
  - ・高齢者虐待について
  - ・改正介護保険制度
  - ・地域で取り組める介護予防
- 懇談
  - ・個人情報保護について
  - 体験型
    - ・居住系サービスの理解
    - ・施設見学ツアー

## 今年も開催します！

ケア会議にご参加いただいた皆様から、『認知症について知りたい』『健康作りの話が聞きたい』『地域の課題を皆で検討してみたい』などご要望がありました。これらを踏まえ、今年度も情報提供や懇談・個別の検討などいくつかの形で会議を企画し、皆様とともに地域づくりに取り組んで参りたいと考えております。

多くの方々と同じテーブルを囲むことが目標です！

