

安心してお風呂に入るために

～住宅改修と福祉用具のお話～

ケアマネジャー
より
ランチ花園

入浴中に転びそうになったり、浴室での立ち座りが大変に思うことはありませんか？
介護認定を受けている方は介護保険制度による必要な手続きを行うことで、
1割の自己負担で福祉用具の購入や手すりの設置ができます。
今回は浴室内の環境を整える一例についてご紹介したいと思います。



手すり
(住宅改修)

立ち上がりの補助や、
浴槽への出入りの時に
身体を支えることが
できます。

浴槽用手すり
(購入)

浴槽の縁へ簡単に取り付けできる
手すりです。浴槽への出入りの他、
入浴中の姿勢を保つためにも
有効です。

シャワーチェア
(購入)

体や髪の毛を洗う際に利用します。
洗い場での立ち座りを容易に
行うことができます。



浴槽台
(購入)

浴槽内での立ち座りを容易にしたり、
浴槽への出入りを楽にするための
ものです。



※借家や公営住宅で工事を行う場合は別途手続きが必要になります。
※お身体の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には、事前に要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～

海老名 三上 松野 佐々木 森



【中段】中村(紀) 小林 須田 京谷 中村(弘) 市川
【下段】松田 中野 横山 有田 中森

編集後記

大好きな食欲の秋到来です。メタボも気になりますが、秋はしっかり
食べて体を動かし、健康を維持して行きたいと考えています。(中村)

編集委員：小林 森 中村(弘) 市川 横山

まだまだ未熟ですが、
早く仕事を覚える事が
出来る様頑張ります。
看護師
中村 紀美子

お役にたてるように
頑張りたいと思います。
宜しくお願いします。
看護師
市川 理恵

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16号 平成25年10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。暑かった夏も過ぎ去り、いよいよ秋本番となりました。
私にとってはとてもつらい季節の到来でもあります。そうです、「食欲の秋」
柿、梨などの果物、栗や銀杏などの木の実、秋刀魚に鮭にキノコ・・・
ダイエット中の身には誘惑が多過ぎます。そう言えば先日、自宅の玄関に
大きなヒキガエルがうずくまっておりました。近くの公園の池から越冬
場所を探して動き回って見たものの、急に気温が低くなって動けなく
なったのでしょうか。そと庭の花壇に移しました。“蛙の引っ越し”も
私にとっては例年の秋の風物詩です。皆様の秋もぜひお聞きしたいものです。

さて、世間では消費増税が話題の中心ですが、平成27年度から施行される介護保険制度
の改正も見逃せません。サービス利用料の自己負担割合の増加や軽度者の市町村事業への
移行など、大幅な改正が行われることが予想されます。これらはまだ検討段階ですが、
制度は変わってもセンターの役割である「住み慣れた地域で永くその人らしい生活を
続けることが出来ることを目指す」ことに変わりはありません。
制度の動向を見据えつつ、皆様には函館市の動向も含めてお知らせしながら、よりよい
地域作りについて一緒に考えて参りたいと思っております。

今号のこうせいじん通信も、よろしくお願いたします。



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 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)・・・18,861人 高齢化率・・・31.8%(平成25年9月現在)

主任ケアマネ
部門より

「社会資源」の情報

「足腰が弱って外出が大変」「長時間座っていることが出来ない」そのような方が活用できる**ご自宅で受けることが出来るサービス**を紹介いたします。

【歯科訪問診療】

虫歯や歯ぐきの腫れ、噛む機能が低下するなどの症状があって歯科受診をしたいと思っても、お身体の状態などで通院が困難な場合、ご自宅で診療を受けることが出来ます。（内容により病院でなければ受けることが出来ない治療もあります）
かかりつけの歯科医師に相談するか、下記にお問い合わせ下さい。
函館歯科医師会 23-3650



【訪問マッサージ】

お身体の状態でご治療院に通うことが困難な方のために、マッサージや立ち上がり、歩行などの運動補助をご自宅で受けることが出来ます。（保険診療を受ける場合は、医師の同意書が必要です）
かかりつけの治療院に相談するか、下記にお問い合わせ下さい。
日本マッサージ協会 0120-749-117



【訪問理美容】

お身体の状態などで、理美容院に行くことが出来ない方のために、訪問して理美容サービスを行って頂けます。
【訪問美容】お問い合わせは右記まで。 函館市美容業協同組合 23-6403
【訪問理容】電話帳などで確認し直接理容室にお問い合わせ下さい。

※寝たきりやそれに順する方には社会福祉協議会の助成制度が使える場合もあります。詳しくは下記にお問い合わせ下さい。
社会福祉協議会地域福祉係 23-2226



ご不明な点は当センター主任ケアマネジャーまでご連絡ください。

保健師
部門より

「介護予防」について

暑い夏も過ぎましたが、皆様はいかがお過ごしですか？
今年の夏は、夏バテで運動もできず体力が低下している方もいるかもしれませんね。
『スポーツの秋』少しでもお元気に過ごすための運動に取り組んでみませんか？

介護予防とは・・・

『介護が必要になる事をできるだけ遅らせ、また介護を受けるようになってからは、その状態を維持・改善して悪化させないようにすること』とされています。
これは、単に介護が必要な状態を防ぐために行うという事ではありません。
高齢者の方々ご自身が、活動的で充実した生活を送ることが出来るようにするための取り組みです。



ご存知ですか？

『ロコモティブ・シンドローム』

社会福祉士
部門より

大切な「気づき」ご連絡を

「高齢者虐待」は身体的・精神的・社会的・経済的要因など様々な背景によって起こると考えられています。誰の身近でも起こり得る事で、函館市でも年々相談通報件数が増えています。「あれ？おかしいな」といつもと異なる高齢者や家族の様子に気づいた場合や「もしかしたら・・・」と虐待が疑われる場合どうすればよいのでしょうか？



「通報・相談」と言うけれど・・・
・実際「通報・相談」するのは勇気がいる
・その場に居て見た訳ではない
・個人情報や人に話して良いのか不安
・私が相談した事がわかってしまうのが嫌

まずは、**通報・相談**してください！



◎安心して下さい。証拠は必要ありません。

明らかに虐待であるという確信がなくても「おかしいな？」「いつもと違う」等虐待の恐れや疑いがある時は相談して下さい。「見たまま・聞いたまま」の事で構いません。

◎「通報・相談者」のプライバシーは守られます。

高齢者虐待防止法では、『通報者の保護』が明記されています。その為、函館市や包括支援センターは、誰から通報相談があったか分からない様に対応します。また、相談した方が守秘義務違反等に問われる事はありません。

「辛そう」「困っている？」等、大切な『気づき』が虐待の早期発見となり深刻化を防ぎます。

「誰にも相談出来ない」と悩む前に相談して下さい。適切な対応や支援に繋げて行く事が私達の役割です。



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
までご連絡下さい。



保健師
部門より

「介護予防」について

暑い夏も過ぎましたが、皆様はいかがお過ごしですか？
今年の夏は、夏バテで運動もできず体力が低下している方もいるかもしれませんね。
『スポーツの秋』少しでもお元気に過ごすための運動に取り組んでみませんか？

介護予防とは・・・

『介護が必要になる事をできるだけ遅らせ、また介護を受けるようになってからは、その状態を維持・改善して悪化させないようにすること』とされています。
これは、単に介護が必要な状態を防ぐために行うという事ではありません。
高齢者の方々ご自身が、活動的で充実した生活を送ることが出来るようにするための取り組みです。



ご存知ですか？

『ロコモティブ・シンドローム』

“ロコモ”という呼び名で、近頃注目を浴びている言葉です。これは、骨や関節、筋肉などの働きが衰えることが原因で、寝たきりや要介護になる危険性が高い状態の事です。

支援が必要となる主な原因は、
1位が「ロコモ」（関節疾患と転倒・骨折）
2位が「高齢による衰弱」といわれています。
（2010年厚生労働省の発表より）
介護予防の点からも、気になった時から少しずつ筋力アップのトレーニングをしてみましょう。

“ロコモ予防”には、膝関節などへ過剰な負担をかけず、下半身の筋力を鍛えると同時に、バランス能力を高める運動が有効です。中でも効果的なものの1つに『スクワット』があります。

『スクワット』の方法

- ①足幅を腰幅より広めにとり、爪先と膝を正面に向ける。
- ②膝が爪先より前に出ない様に気をつけ、椅子に腰を掛けるようにゆっくりお尻を下ろし、ゆっくり上げる。
- ③無理をしない範囲で②を4～8回行う。
- ④身体に不安のある方は、主治医に相談しながら取り組みましょう。



基本

少し身体を動かしたい方や介護予防に興味のある方は、当センター保健師・看護師までご相談下さい。