

# 「訪問看護」をご存知ですか？

ケアマネジャーより  
ランチ花園

「訪問看護」は、疾病等を抱えている人へ主治医の指示や連携をもとに、訪問看護事業所の看護師等が自宅を訪問して療養上の世話や相談・指導、診療の補助を行うサービスです。病気や障がいがあっても、病状が安定しており医師が必要と認めた場合に利用できます。今回は介護保険サービスでの「訪問看護」について紹介します。



誰が来てくれるの？

看護師等が自宅に来て訪問看護を行います。

どんな人が利用できるの？



介護認定を受けている人で疾病・障がいを持ち、療養をしながらご家庭で生活されている方。介護をしているご家族へのケア方法のアドバイスも行います。

なにをしてくれるの？

- ・健康状態の観察と助言、指導
- ・食生活についての助言、指導
- ・清潔、排泄についての助言、指導
- ・療養環境改善の助言、指導
- ・服薬指導や管理
- ・点滴、栄養チューブ、カテーテル、在宅酸素などの管理

※その他上記以外にも、医療機関と連携し様々な看護を行います。  
※疾患の種類や身体状況により医療保険適用となる訪問看護サービスがあります。



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。詳しくは担当ケアマネジャーもしくは当センターにお問合せ下さい。

## 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

## ~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

冬は、外も家の中も乾燥しやすいです。外から帰ってきたら「うがい・手洗い」が一番手軽で効果的な風邪予防対策になります。風邪を引かずにこの冬を乗り切りましょう！（市川）

編集委員：小林 森 中村(弘) 市川 横山

高齢者あんしん相談窓口  
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17号 平成26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。今年の年末年始は昨年より雪も少なく、比較的穏やかに過ごすことが出来ました。また今年は、土日を含めると9連休の職員も多く、私個人としてもこれ程まとめて休みを取ることが出来たのは就職以来はじめてでした。そこで今年はやりたいこと、やりたかったことにチャレンジしてみることにしました。

まずは大掃除。家中隅々まで掃除し、洗濯機の中もくまなく洗浄し、気分は爽快。次はうま煮などお正月用の料理作りに初挑戦。家族や来客に「なかなかの出来栄え」と好評でした。その後も妻の実家へ小旅行し、甥や姪たちと思いきり遊び、温泉につかり、釣りをして・・・と盛りだくさんの正月を過ごしました。そして今、あらためて休養しリフレッシュすることの大切さを実感しております。動き回っていたお陰で暴飲暴食が避けられ、早寝早起きで体調も良く、仕事始めを実に元気に迎えることが出来ました。今年のテーマは「健康」に決定です！皆様の今年の抱負はいかがでしょうか？「こうせいじん通信」。今号もよろしくお願いたします。

高齢者あんしん相談窓口  
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



高齢者あんしん相談窓口  
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)・・・18,974人 高齢化率・・・32.1%(平成25年12月現在)

保健師・看護師  
部門より

# 「健康づくり教室」のご案内



『健康づくり教室』を、ご希望のある町会で開催しています。  
健康維持や体力向上のための運動等を行い、閉じこもり予防や  
介護を必要としない身体づくりに同じ町会の皆様と一緒に取り組んでみませんか？

## 主な内容

3ヶ月～6ヶ月の期間内  
で12回実施します。  
開催場所・時間や  
内容等は町会の皆様  
のご希望を伺いながら  
決めさせて頂きます。



- 【運動】  
膝痛対策、ストレッチ、筋力アップ体操、ラジオ体操、  
ラダートレーニング、ウォーキング等を行っています。
- 【ミニ講話】  
介護保険、福祉サービス、認知症予防、転倒予防、  
口腔ケア、栄養改善等についてのお話をしています。
- 【体力測定】  
教室の初回と終了時に体力測定をして運動の効果や  
バランス能力を確認します。



## 教室の様子



【ラダートレーニング】 【膝痛対策運動】

終了時には運動の効果も  
実感する声が聞かれ、  
同じ町会の方と顔なじみ  
になり交流も図れます。  
詳しい事は、お気軽に  
保健師・看護師まで  
お問い合わせください。

参加費は  
**無料**です。

主任ケアマネジャー  
部門より

# 「生涯学習の情報」～学んで集っていつまでも元気に～

函館市の学びの場をいくつか紹介致します

## 「HAKODATEまなびと広場」

【目的】  
学習活動を通じて一人ひとりが仲間を  
つくり、学びのネットワークを築く。

【まなびと広場参加の流れ】  
参加申込み→まなびと手帳交付  
→1回受講することに1単位を認定  
→単位により認定証や記念品を贈呈

【対象者】  
小学生以上の市民の方  
※冊子は市役所や社会教育施設に  
あります。冊子がない場合は下記の  
連絡先へお問い合わせください。

## 「高齢者大学」

【目的】  
楽しみながら知識や教養を身につけ、  
仲間作りを通して生きがいある生活  
を実現する。

【対象者】  
60歳以上の函館市民

【問い合わせ】まなびと・高齢者大学共通  
教育委員会 生涯学習文化課  
21-3444



陶芸 英語 絵画  
茶道 各種講義  
ロシア語 水泳 美術  
俳句 太極拳  
大学公開講座

いろいろな講座がありますね！

一緒に行ってみよう！

## 「その他の教室」

函館道新文化センター  
32-5140

生協文化教室  
84-8440

北海道高齢協『あかね』  
(高齢者向けの教室)  
55-3634



その他にも個人や団体が様々な文化や  
スポーツの教室が開催されています。

いくつになっても学ぶことは  
楽しいですね。



お問い合わせは主任ケアマネジャーまでご連絡下さい。

社会福祉士  
部門より

# 訪問活動中です！

## 高齢者見守りネットワーク事業とは

高齢者を見守っていくことのできる地域づくりを目指し、  
函館市の事業として、包括支援センターの職員が訪問させて  
頂いております。  
平成20～24年度までの5年間で、65歳以上の1人暮らしの  
高齢者を対象に、市内全域の実態把握を終了しました。

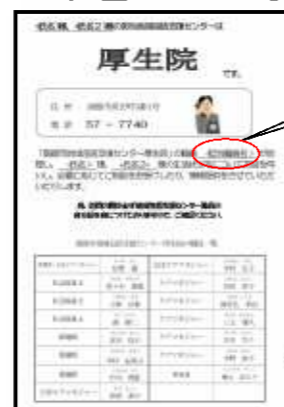
これまでは 1人暮らしの高齢者が対象

平成24年10月より **NEW** 夫婦や兄弟など  
高齢者のみで生活  
している世帯を対象

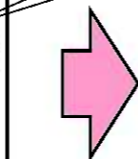
※介護保険サービスを利用している等の場合、訪問の対象とならない事があります。

## ★ご自宅訪問までの流れ

- ①事前に市から案内が郵送されます
- ②担当職員が訪問します
- ③ご自宅でお話を伺います

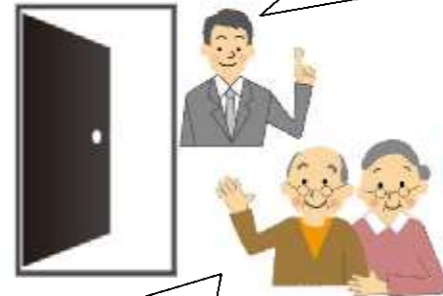


担当者名



訪問する担当者名、  
訪問期間などが記入  
されています。

包括支援センターです。



市から案内が届いていたよ。

- ◎訪問期間内に担当職員が  
ご自宅を訪問します。
- ◎ご都合が悪ければ、  
後日、改めて訪問します。

ご心配なことは  
ありませんか？



ヘルパーについて  
教えて欲しいわ。

- ◎生活状況などお伺いします。
- ◎ご相談をお受けしたり、  
サービスなどの情報提供も  
しています。

今後、皆様の地域を  
訪問した際は、  
ご協力のほど、  
よろしく  
お願い致します。



ご不明な点は  
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。