

ケアマネジャー
より

住宅改修について

皆さんが自宅で安心して暮らせるように、住宅の改修を希望する場合、介護保険から住宅改修費用の7割～9割が、所得に応じて支給されます。今回は住宅改修の対象工事をご紹介します。



○対象者：介護保険の要介護（支援）認定を受け、在宅で生活をされている方

① 手すりの取付け



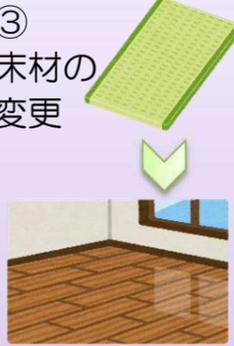
廊下・トイレ・浴室・玄関などに転倒防止や、移動補助の為に手すりの取付け

② 床段差の解消



廊下・トイレ・浴室・玄関などの各部屋の段差を解消する為の改修

③ 床材の変更



滑り防止や移動を円滑にする為に、畳敷きからビニール系床材や板張りへ変更

④ 扉の取替え



開き戸の扉を引き戸や折り戸、アコーディオンカーテンなどへ取替え

⑤ 便器の取替え



和式便器から洋式便器への取替え（水洗化工事は対象外）また身体状況により既存の便器の利用が困難な場合の改修

改修工事前に事前申請がない場合は、支給対象外となります。住宅改修を行うにあたっては 包括支援センター又は担当のケアマネジャーにご相談のうえ手続きを行ってください。

出前講座のご案内

地域包括支援センターでは、地域の皆さまのお集まり等にお伺いし、福祉や医療のお話などをさせて頂いています。日時や内容はご要望に合わせてご相談させて頂きます。お気軽にご連絡下さい。料金は無料です。

《出前講座の様子》 《健康教室の風景》



受付担当： 松野 小林

～たかおかのスタッフです～



松野 (主任ケアマネ)



小林 (社会福祉士)



有田 (主任ケアマネ)



村上 (保健師)



杉淵 (社会福祉士)



板垣 (ケアマネ)



川尻 (ケアマネ)



内木 (事務員)

編集後記

新元号が気になります。 担当：杉淵

編集委員：杉淵 村上 有田 川尻

高齢者あんしん相談窓口

函館市地域包括支援センターたかおか

たかおか通信



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

第6号 平成31年2月発行 函館市地域包括支援センターたかおか 発行責任者 松野 陽



施設長
松野 陽

平成最後の年末。先延ばしになっていた自宅のメンテナンスを行い、おせち料理を作り、すっきりとした気持ちで年を越すことができました。

さて、平成を振り返ると、災害・テロ・凶悪犯罪など悲しい出来事がたくさん思い起こされます。一方では、世の中の電子化が進み、大変便利な時代となりました。インターネットで「平成の出来事」を検索するとたくさんの情報や事柄が出てきますが、「平成のよかった出来事」では数が少なくなります。この数少ない「よかった出来事」には「日本に戦争がなかった」ことが挙げられ

ています。このような「よかった出来事」は新元号になって時間が経過し、平成を振り返り、始めて思い起こされるのかもしれないね。

新たな元号となる今年度は大きな「節目」となります。「節目」の語源は一説では竹の成長に由来し、中が空洞の竹が丈夫な節目を作ることにより高く成長していく様を、人の営みの前進や成長になぞらえたものです。センターも新元号となることを節目に、これからも成長していきたいと思っております。今号もよろしくお願い申し上げます。



高齢者あんしん相談窓口

函館市地域包括支援センターたかおか

〒042-0955

函館市高丘町3番1号

(地域密着型介護老人福祉施設 サテライト百楽園内)

TEL 0138-57-7740

FAX 0138-57-7746

窓口相談 月曜日～土曜日

8:45～17:30 (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。

地域包括支援センターたかおか担当地域(東央部第2圏域)

戸倉町	榎本町	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丁目	西旭岡町2丁目	西旭岡町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
根崎町	高松町	志海苔町	瀬戸川町	赤坂町	銭亀町	中野町	新湊町
古川町	豊原町	石崎町	鶴野町	白石町			

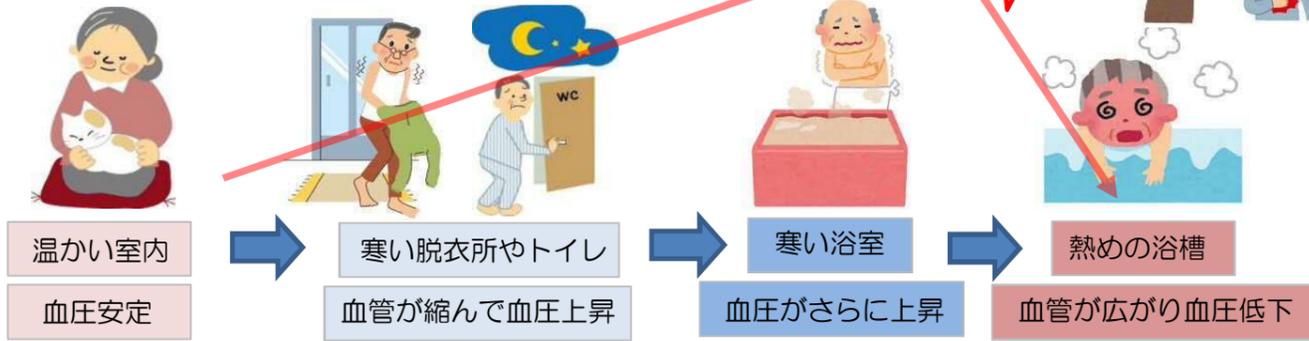
東央部地区高齢人口(65歳以上人口)・・・9,741人 高齢化率・・・40%(平成30年12月現在)

保健師
より

冬の敵「ヒートショック」

冬の季節、浴室やトイレに入って身体が「ブルブル」とふるえたことはありませんか？「ヒートショック」とは暖かい場所から寒い場所へと移動する時に、**急激な温度変化によって、血圧が上下に大きく変動するためにおこる**健康被害の事です。急激な血圧の変動により**心筋梗塞・脳卒中・失神・めまい等を起こし**、介護が必要な状態になったり、命に係わる重篤な事態を招く危険があります。

❖寒い冬の入浴時は特に注意が必要です！



ヒートショックの予防法

■入浴時の注意

- ①入浴前に脱衣場と浴室を暖かくする
- ②湯船につかる前にシャワーやかけ湯で体を温める
- ③湯船の温度はぬるめ（41℃以下）とし、長湯は避ける
- ④入浴前後にはコップ1杯の水分補給をする
- ⑤飲酒后、食事直後の入浴は控える
- ⑥血圧が高いときは入浴を控える
- ⑦家庭内で入浴中の声掛けをする

■暖かい部屋から浴室やトイレに行く際は上着を羽織る、靴下をはくなど体を冷やさないようにする

■洗面所、トイレ、浴室等に暖房器具を置き温度を上げる



■高齢になると血圧の変動を生じやすく、体温の調整機能も低下する為、65歳以上の方は特に注意が必要です。

■高血圧・糖尿病・心臓病・不整脈・動脈硬化・肥満症・高脂血症等の人も気を付けましょう！

社会福祉士
より

こんな手口に気を付けて！！

高齢者を狙う特殊詐欺や悪徳商法の手口は巧妙になっており、その被害は減っていないのが現状です。理由の1つとして高齢者は「お金」「健康」「孤独」の3つの大きな不安を持っていると言われており、悪徳業者は言葉巧みに3つの不安をあおり、親切にして信用させ、年金や貯蓄などの大切な財産を狙っているからです。もう1つの理由として、高齢者は「自宅にいる事が多い」ため、電話での誘導販売や家庭への訪問販売による被害に遭いやすいのも特徴です。今回は、特に気を付けて欲しい手口を紹介します。

手口①『**無料点検**』のはずが、高額な契約に

「無料で排水管の点検と掃除を行う」と言われ、点検した作業員から「排水管が痛んでいる」など指摘され、勧められるまま工事を依頼し高額請求される。

《**注意点**》無料や極端な低価格を謳う勧誘や、不安をあおったり契約を急がせる場合は注意が必要です。

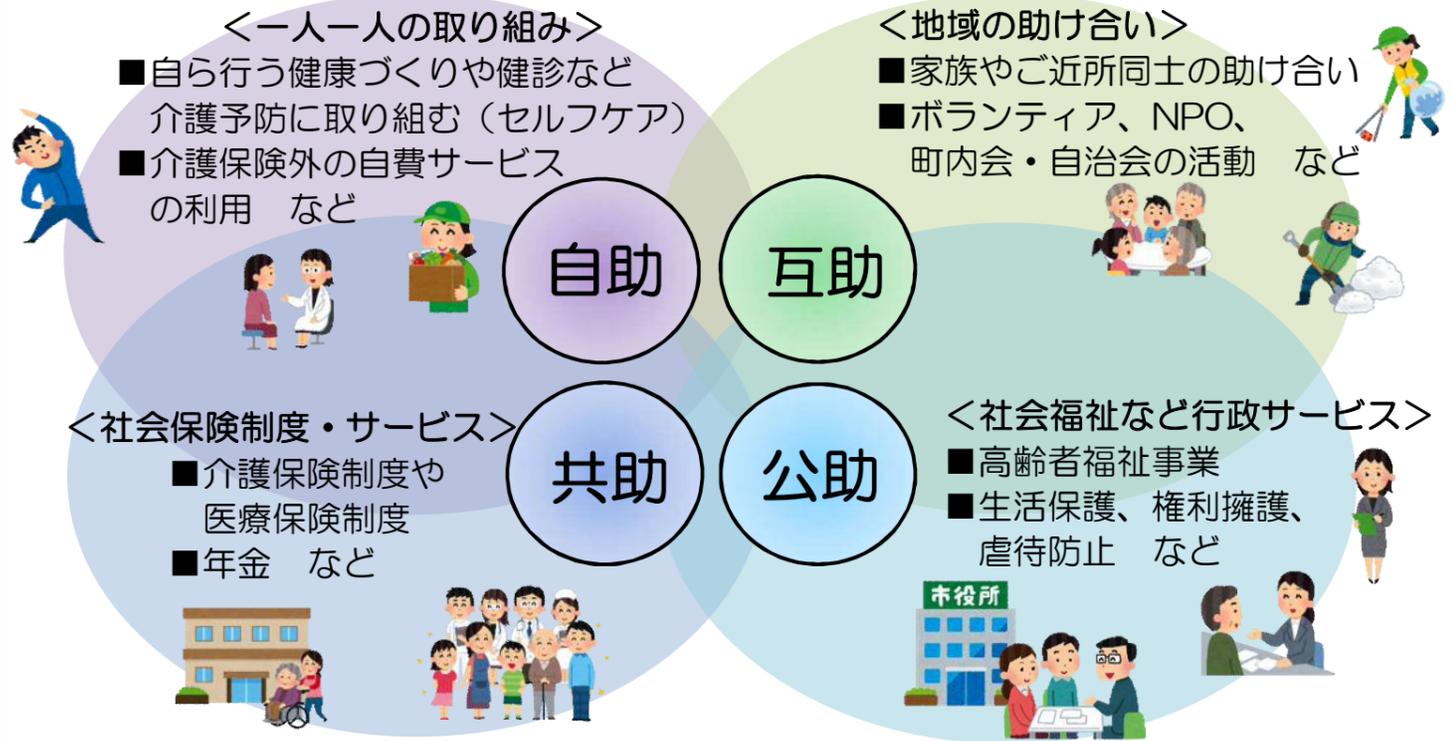


主任ケアマネジャー
より

地域をつくる4つの「助」

住み慣れた地域で自分らしい生活を最期まで送ることができるよう、地域の人の力を集め、支援の必要な方を支え合う町づくりを目指す「地域包括ケアシステム」の構築が全国の自治体で進められています。

「地域包括ケアシステム」の構築には4つの『助』の連携が必要とされています。



住民一人一人が行う努力（自助）を基礎とし、住民同士の力（互助）・社会保障などの相互扶助（共助）・公的機関による支援（公助）が協力しあうことによって、地域の様々な活動が活性化し、地域包括ケアシステムが発展します。

一人一人がまちづくりの一端を担っているという自覚を持つ事が重要です。今後の取り組みに積極的に関わりましょう！！

手口② 訪問して来て強引に『**貴金属買い取り**』に「靴や電化製品など買い取る」と電話があり、訪問して来ていつの間にか「貴金属買い取り」となり、何点か見せた際には、安く買い取りされる。

《**注意点**》誤って売却してしまった際には、“クーリングオフ”の対象になる場合があります。売却したくない時は、きっぱり断りましょう。

手口③ 『**お試し**』のつもりが定期購入に

健康食品等の通信販売を「お試し価格」で購入後、翌月も同じ物が届き高額請求される。

《**注意点**》この場合は、“クーリングオフ”対象外となります。注文する前に必ず購入回数や返品条件、事業者の連絡先を確認しておきましょう。

《**不安な時は、すぐに相談しましょう**》

『不審な人や電話が来た』など不安に感じる事があった時は、一人で悩まず家族や近所の方など身近な人にすぐに相談すると安心です。

《**困った時の相談先**》

- ・消費者ホットライン ☎ 188
 - ・警察専用相談電話 ☎ #9110
 - ・消費者センター ☎ 26-4646
- ※困った時は、当センターにも相談下さい