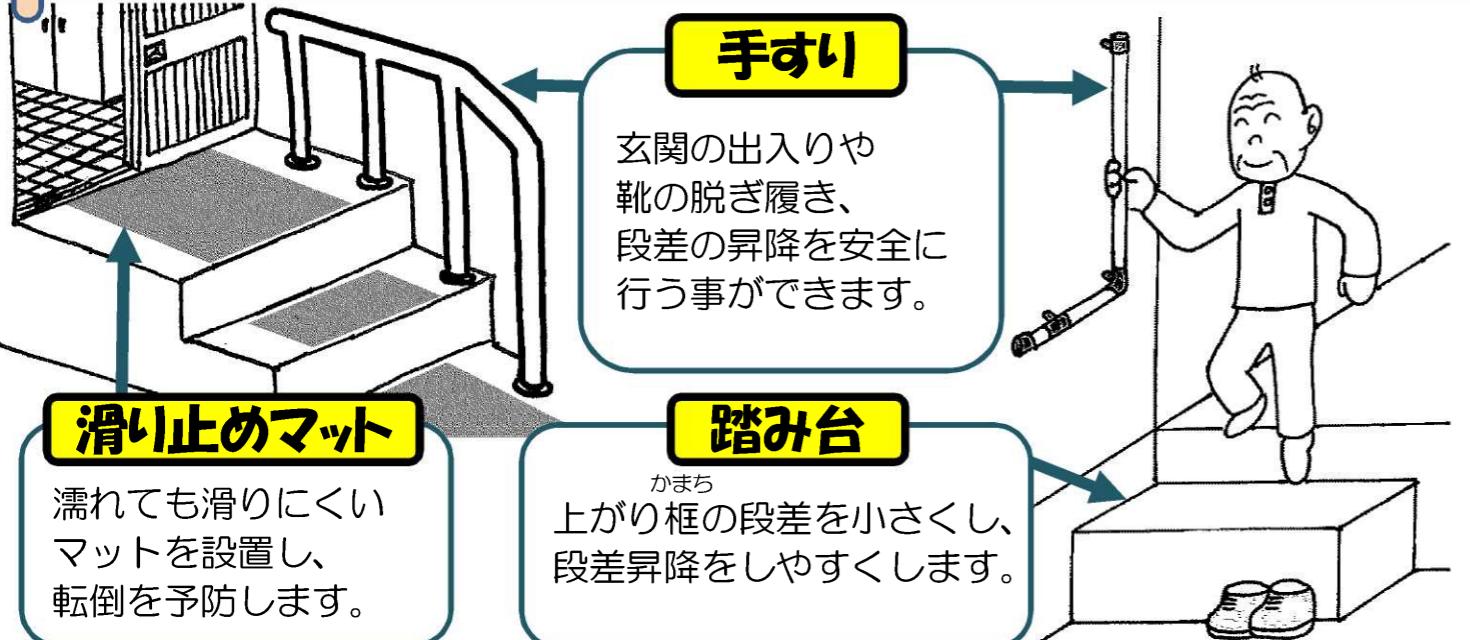


ケアマネジャー  
より

# 安全に外出するために

## ～介護保険制度による住宅改修のご紹介～

買い物や通院など「外出」は日常生活には欠かせません。しかし玄関には段差があり、屋外の階段は濡れると滑りやすく転倒などの不安が伴う場所もあります。安全に外出するために玄関の環境を整える、住宅改修の一例をご紹介します。



- ★住宅改修費の支給を受けるには介護認定を受ける必要があります。事前に必要な手続きをする事で、1割又は2割の自己負担で工事を行う事ができます(上限20万円)。
- ★借家や公営住宅で工事を行う場合は、別途必要な書類があります。

お体や住宅環境に合わせて手続きのお手伝いをさせて頂きますので、詳しくは担当のケアマネジャー或は当センターまでお気軽にご相談下さい。

**包括ゆのかわのメンバーです！よろしくお願いします。**

それぞれの職員の  
①チャレンジしたい事  
②私がしている  
夏バテ対策  
をご紹介します。

①家庭菜園 ②食べて寝ること	①休肝日の設定 ②快眠	①苦手な納豆克服! ②3食しっかり!	①運動 ②トマトを食べる
①500円玉貯金 ②こまめな水分補給	①アンチエイジング ②とにかく寝る	①毎日の軽運動 ②水分摂取	①なるべく離乳食を自分で作る ②3食バランスよく食べる

高齢者あんしん相談窓口  
函館市地域包括支援センターゆのかわ

# ゆのかわ通信

第3号 平成29年8月発行 函館市地域包括支援センター ゆのかわ 発行責任者 佐々木 康寛



主任ケアマネジャー  
庄子 康子

平成28年4月に地域包括支援センターゆのかわが開設して、おかげ様で一年が過ぎました。利用者様をはじめ、地域の皆様には日頃よりセンターの運営にご理解ご協力を頂き、ありがとうございます。

当センターは、高齢者あんしん相談窓口として様々な方からの「気になる事、聞いてみたい事」についてご相談を頂いております。少しでも地域のお役に立てるよう対応させて頂きますので、今後も「身近な相談窓口」として、ご活用下さい。よろしくお願ひいたします。

高齢者あんしん相談窓口  
函館市地域包括支援センターゆのかわ

Tel 042-0932 函館市湯川町3丁目29番15号  
介護老人保健施設ケンゆのかわ内  
TEL 0138-36-4300  
FAX 0138-57-0080



窓口相談  
月～土（祝祭日含む）  
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。

## 担当地域(東央部第1圏域)

川原町・深堀町・駒場町  
湯川町1～3丁目・湯浜町  
日吉町1～4丁目・花園町  
高齢（65歳以上）人口：10,859人  
高齢化率：35.9%（平成29年6月現在）

## 地域の集まりにも、ぜひセンターをご活用ください！

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：佐々木 京谷 庄子

社会福祉士  
より

# 「ネグレクト」とは？

自分らしい生活をすることは誰もが持つ当たり前の権利です。その権利が侵害される社会問題の一つに「高齢者虐待」があります。叩く、大声を上げ怖い思いをさせる等の「身体的虐待」「心理的虐待」は徐々に認識されてきていますが、今回はありません聞き慣れないネグレクト(介護・世話の放棄、放任)についてご説明します。

## ネグレクト (介護・世話の放棄、放任)とは？

介護を必要とする高齢者に対し、衰弱させるような減食や、介護をせず放置するなど、高齢者の生活環境や心身の健康状態を悪化させることを言います。また、その家族には虐待しているという自覚がなく、発見された時には事態が深刻化している場合があります。

## ネグレクトのサイン

- 家がゴミであふれ異臭がする。
- 体や衣服が汚れている。
- 体調が悪くても病院にかかろうとしない。



【セルフネグレクトではこんなサインも…】

- ・電気や水道、ガス等のライフラインが止められ、経済的に困った様子がある。
- ・自分や周りのものごとに對し無関心。

「何かおかしいな？」と思ったら  
**ためらわずに連絡ください！**  
□地域包括支援センターゆのかわ ☎36-4300  
□函館市保健福祉部高齢福祉課 ☎21-3025  
\*相談者のプライバシーは守られます。

高齢者や家族が発しているサインへの「気づき」が、深刻な事態を防ぐ大切なきっかけとなります。



主任ケアマネジャー  
より

# 地域ケア会議「全体会」のご報告

① 報告会～28年度地域ケア会議（地域課題）を行った町会から発表して頂きました。

深堀町会



「高齢者役を  
体験して感じた事」

湯川3丁目町会



「地域に応じた  
町会独自の取り組み」

深駒町会



「認知症対応の充実化と  
実践的活動の推進に向けて」

◎町会での取り組みや地域での支援者づくりの大切さについて、お話を頂きました。

保健師  
より

# 介護予防に取り組みませんか？

いつまでも元気に過ごすためには『介護予防』が大切です。『介護予防』とは「介護が必要な状態にならない（なるのを遅らせる）こと、介護を受けている方は悪化させないこと」という意味です。いつまでもイキイキとした自分らしい生活を送れるよう、皆さんも一緒に取り組みましょう。

## 介護予防に关心のある方はセンターまでご相談下さい！

年齢を重ねるにつれ、『老化』はある程度しかたがないことと思っていませんか？『しかたがないこと』と、そのまま放っておくと、体の機能が少しずつ低下し、生活に支障が出てくることがあります。『年だから…』と思わず、ちょっとした心身のサインを見逃さず早めに対応していく事が大切です。センターでは、介護予防に取り組みたい方に対し、下記のような情報提供や活動支援を行っています。関心のある方はお気軽にお問い合わせ下さい。



### 個人で取り組みたい方

介護保険を利用して元気な体づくりに取り組んだり、活用できる函館市の事業やサービス等についてご紹介しています。ご自分に合った取り組みを見つけることができるよう、是非お問い合わせ下さい。

### 町会等で取り組みたい方

町会等の集まりの機会に合わせ、介護予防のポイント等についてのお話や体操のご紹介を行っています。日程や時間帯、内容は町会等のご要望をお聞きしながら決めています。是非ご活用下さい。

28年度の地域ケア会議の締めくくりに、3月14日に市民会館にて全体会を開催致しました。圏域内の町会、介護事業所、行政の他に今回は初めて薬局や郵便局、小学校等の地域関係者も集まり86名のご参加を頂きました。会議で各町会からの報告会や意見交換を行いました。

② 意見交換～「隣で生活している人が認知症だったら」と想定し、ご意見を頂きました。

### 自分でできそうな事

- ①毎日の挨拶・雪かき・ゴミ出し・資源回収
- ②地域や職場で困っている人への丁寧な対応
- ③小学校の授業として「認知症」を学ぶ

### 実行するには難しい事

- ①親切心が本人や周囲に伝わらず誤解される
- ②地域の中で若い世代の協力が得られない
- ③高齢者とのコミュニケーション力が不足

29年度行っている「模擬捜索」では、高校生の参加や「小学生の授業」としての実施が実現しました。今後も皆様からのご意見をもとに、認知症理解や意識変化に繋がる取り組みの継続と、地域ケア会議を開催させて頂きます。ご協力宜しくお願い致します。