



高齢者あんしん相談窓口

函館市地域包括支援センター

よろこびだより

第 25 号

医療法人社団 向仁会 高齢者あんしん相談窓口

函館市地域包括支援センターよろこび

発行責任者：黒田 義敬 発行：平成30年12月

ご挨拶

寒さがひとしお身にしみる季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。年度の途中ではございますが、日頃から地域や医療機関、介護事業所はじめ企業様と交流機会が増え、当センターとしても大変うれしく思い業務の励みとなっております。地域の身近な相談窓口として、ご活用頂けるよう職員一同努めて参ります。宜しくお願い致します。

無理のない介護生活の為に

介護をしている場面で悩んでいませんか。「介護は身体に負担のかかるもの」「力が要るもの」と考えがちですが、**ボディメカニクス**を活用することで、介助に必要な力を小さくすることができます。身体に負担のかからない介護方法、サービスをご説明します。

ボディメカニクスの基本原理

① 対象者に近づく

対象者に近づくことで力を入れやすくなります。

② 重心を下げて骨盤を安定させる

両足を肩幅に広げたり、前後に開くことにより身体が安定、また膝を曲げて重心を下げると腰への負担も減り、しっかり支えることができます。

③ 身体はねじらない

不自然に身体をねじると力が出せないと同時に、腰痛の原因となります。足先は対象者に向けて介助すると良いでしょう。

④ 水平に移動する

水平に移動すると負担が少なくてすみます。また押すより引く方が、力を分散されず少しの力で済みます。

⑤ てこの原理を利用する

支点・力点・作用点のある状態で、小さい力が大きい力に変わる原理です。ベッドサイドに膝を押し付けるなど、膝や肘をてこの視点とすることで、効率的な動作が可能となります。

住宅改修・福祉用具レンタルのご利用を検討してみは？！

要介護認定後、介護保険のサービス利用には、**住宅改修で手すりの設置や段差解消、床材変更等、4点杖や歩行器、車いす等の福祉用具レンタル**の方法もあります。

まずは、生活環境を整え、出来なかったことを出来るに変えてみる自立支援や予防も介護保険制度の役割です。担当のケアマネージャーと相談し、介護保険のサービス利用をすることで、自立支援や介護負担の軽減を図ることができます。



介護のこと、介護保険申請、住宅改修等、詳しくは包括支援センターや担当するケアマネージャーまでご相談ください！！



消費者被害を予防しましょう

近年、1人暮らしの高齢者や高齢者世帯を狙った消費者被害が急増しています。その中でも、テレビや新聞で報道されているにもかかわらず、オレオレ詐欺や架空請求詐欺などの「特殊詐欺」被害が後を絶ちません。身近に適切な相談相手がないことや詐欺手口が巧妙化している背景があります。被害に合わない為に、今一度、特殊詐欺について考えてみましょう。

特殊詐欺とは…不特定多数の人に、電話等の通信手段を用いて、対面しないで金品をだまし取る詐欺総称です。オレオレ詐欺、架空請求詐欺、融資保証金詐欺、還付金詐欺などの「振り込め詐欺」がその代表です。



こんな電話、ハガキに要注意！！

1つでもチェックがついたら要注意です！！
電話で…

- 風邪でのどの調子が悪い。
- 会社のお金や書類の入ったバッグをなくした。
- 携帯番号が変わった。(携帯をなくした、壊れた)
- **【警察を名乗って】**あなたの名義の口座が悪用されている。
- **【役所を名乗って】**医療費や保険金を還付する。
- **【弁護士又は会社】**レターパック(ゆうパック、宅急便)で現金を送って。



ハガキやメールで…

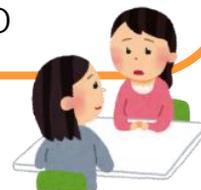
- **【ハガキ】**「消費料金」「訴訟最終告知」などと記載。
- **【メール】**「有料サイト利用料金未納」などと記載。



不審な電話やハガキが来たら、1人で悩まずに、家族や近所の方、担当ケアマネ、行政、地域包括支援センターの他に下記の相談窓口があります。

【相談窓口】

- ・ 函館市消費生活センター
TEL:26-4646
- ・ 北海道警察相談ダイヤル
TEL:#9110



現代病！？栄養失調について

こんなことを聞いたことがありますか？

「**65歳以上の6人に1人が栄養失調の状態である**」(H28 国民健康・栄養調査より)

実は過去のお話しではなく、現代のお話しなのです。

医食同源の言葉通り、食事と健康、健康の変化には密接なかわりがあります。

「**にこやか教室**」では、この**食事と健康**についても取り上げ、皆様が笑顔で元気に生活を送るための、お手伝いをできればと取り組みを続けております。

「**にこやか教室**」とは



いい汗かけます！

よろこびで取り組む「**にこやか教室**」は、**筋力アップ、認知症予防、栄養**に関する内容が充実した、「**生き生き若返り教室**」です。

- 開催会場○・桔梗西部町会館・亀田本町会館
・桔梗交流福祉センター・亀田町民会館・亀田港町会館
・桔梗町会館・追分町会館・北浜町会館の8会場で開催中です。

***新規開催**については、**随時募集中**です。詳しくは「保健師 榎(えのき)」までお電話ください。



はこだてオレンジケアチーム

認知症になっても、住み慣れたご自宅、地域で安心して生活を送りたいですよね。

函館市では、平成30年4月から「函館市認知症初期集中支援チーム」による支援が始まりました。愛称名は「**はこだてオレンジケアチーム**」です。対象者はご自宅で生活をしている40歳以上の認知症の疑いがある方、認知症の方及びその家族です。一人で抱え込まずに、まずは下記の相談窓口にご連絡ください。



☆相談窓口☆

- 函館市地域包括支援センターよろこび ☎34-6868
- 函館市保健福祉部高齢福祉課 ☎21-3081
- 亀田北病院 認知症疾患医療センター(北部圏域、北東部第1～第3圏域担当※1) ☎0120-010-701

認知症の方と共に、今後も住み慣れた地域で暮らせるようお手伝いします。

※1 認知症疾患医療センターの担当する市内地域包括支援センターは、圏域により異なります。当地域包括支援センターまで、お気軽にお問合せください。

在宅高齢者等サービス

函館市では住み慣れた地域で生活し続けていくために介護保険サービスの利用以外にも、緊急通報システムや配食サービスなど高齢者サービスがあります。今回は、雪が降る冬の季節となりましたので、除排雪サービスについてご紹介いたします。

～除排雪サービス～

自力で除雪できない一人暮らし等高齢者（概ね65歳以上の方）や身体に障がいのある方を対象に、外出時の通路を確保（除雪・排雪・屋根の雪下ろし）することを目的としたサービスです。毎年11月から事前登録開始、概ね冬期間のみ無料でご利用できるサービスです。

〈除雪・雪下ろしの範囲〉

- ① 雪下ろしは落雪により外出ができなくなる恐れがある場合等の軒先部分。
- ② 除雪は玄関先から道路に面した出入口までの敷地内の通路部分。除雪幅は1人通れる程度（おおむね80cm）。

〈排雪について〉

- ③ 排雪は自宅敷地内に除雪した雪を置く場所がなく、敷地外に持って行かなければ外出路を塞ぐ場合のみ利用できます。



※ サービス利用には包括職員の訪問、事前登録が必要となっております。
お問合せや手続き等のご相談は、当地域包括支援センターまでご連絡下さい。

見守る関係づくり

近年、一人暮らしやご夫婦で生活する高齢者のみ世帯が増加、核家族化が進んでいる状況です。本人や家族、地域からも「誰かと繋がりたい」と心配する声が増え、特に持病など病気に関する相談が多いです。地域包括支援センターは悩みや不安を抱える方が、医療機関等と早期に繋がる環境作りに努めています。今回は**安心ボトル**、**相談シート**のご紹介です。

安心ボトル

ご自宅の冷蔵庫に安心ボトルはご用意されていますか。

ボトルには緊急連絡先や主治医、疾患名など情報を記入。緊急時、円滑に病院等に繋がります。高齢者等世帯を対象に市や当センター各窓口で配布しています。



安心ボトル一式

相談シート

市内の医療機関にご協力を頂き、「相談シート」の活用普及に努めています。ご来院された心配な患者さんや悩みを抱えた家族、介護者を、医療機関から圏域の担当センターに情報提供、支援に繋げる取組みです。プライバシーには十分配慮しております。



薬局が主催する相談会

前号に引き続き、北部圏域内にある魅力あるスポットのご紹介です。今回、桔梗5丁目にある調剤薬局「いちご薬局」さんの取組みです。ぜひ、ご活用ください。

健康相談会の開催について

担当者から一言

平成30年9月から月に一度「健康相談会」を主催・開催しています。当初、「お薬相談会」から始まり、相談者さんからのご要望が色々あり、現名称に変更しました。相談実績としては、対象者様の家族がもっとも多い状況です。

今後は、世代問わず、幅広い相談に応じていきたいです。
開催日：第1水曜日 12時30分～14時00分
相談内容：健康相談、飲み合わせチェック、残薬調整など

～お問合せ先～

いちご薬局 担当：佐々木 様
住所：函館市桔梗5丁目14-3
TEL：47-2333

★お気軽にご相談ください★



医療法人社団 向仁会 高齢者あんしん相談窓口

函館市地域包括支援センターよろこび

～事務所所在地～

住所：〒041-0808

函館市桔梗1丁目14番1号

(ユニット型介護医療院 喜郷1F)

TEL：34-6868

FAX：34-6878

E-mail：houkatu.yorokobi@cap.ocn.ne.jp

営業日時：月～金曜日 8：45～17：30

それ以外の時間は電話にて対応いたします！各種相談・出前講座・講師派遣もOK



函館市地域包括支援センターよろこびの担当地区(北部地区 高齢化率 27.0% ※2)

浅野町、吉川町、北浜町、港町1～3丁目、追分町、亀田町

※2 平成30年10月末現在

桔梗町、桔梗1～5丁目、西桔梗町、昭和町、亀田本町、亀田港町