



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 26 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：令和元年6月

ご挨拶

史上初と言われた長いゴールデンウィークも終わり、皆様いかがお過ごしですか。広報紙「よろこびだより」では、介護保険をはじめとする制度理解や地域の取組みなど、魅力ある話題を中心に情報を発信していきます。皆様に地域包括支援センターが身近に感じ、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。

センター職員の紹介

令和元年5月から包括よろこびでは総勢11名の専門スタッフが対応しますのでご紹介致します。



管理者 黒田
(社会福祉士)

 <p>林 (主任介護支援専門員) 入職して早2年8カ月！これからも皆さんと「いくつになっても住みよいまち」を目指して頑張ります。よろしくお願ひします。</p>	 <p>村上 (主任介護支援専門員) 新しい時代となりました。「令和」時代も皆様が住み慣れた地域で生活できるようお手伝いさせていただきます！</p>	 <p>榎 (保健師) これからも、地域に出て肌で感じ、手足を動かし、一緒に考え、皆様から学ばせていただきます！よろしくお願ひいたします！</p>	 <p>本多 (保健師) 1月より勤務しております。看護師の経験を活かし、皆さまが自分らしく生活し続けられるよう努めていきます。どうぞよろしくお願ひ致します。</p>	 <p>桜庭 (保健師) 5月から入職しました。昨年度まで札幌にて看護師をしておりました。地域の皆様との「つながり」を大切にしたいと思っています。</p>
 <p>本間 (社会福祉士) いつも笑顔の本間です。これからも地域の皆様のお役に立てるよう努めて参ります。どうぞお気軽にご相談下さい。</p>	 <p>澁谷 (社会福祉士) 入職して1年経ちました。地域の皆さまと一緒に地域づくりに貢献していきたいと思ひますのでよろしくお願ひします。</p>	 <p>川村 (介護支援専門員) 4年目となりました。今後も地域の方々と繋がりを持ちながらお役に立てるよう頑張ります！</p>	 <p>辻 (介護支援専門員) 入職して1年半が経ちました。今年も地域の方々との出逢いを大切に、魅力ある地域づくりに貢献していきたいと思ひます！</p>	 <p>類家(事務員) 事務員の類家(ルカ)と申します。初心を改めましての7年目と致しまして皆様に気持ちよく対応させていただきます。</p>

無理のない介護生活の為に No.2

豊かな毎日を送るために欠かせない食事。高齢者の食事介助では、食べ物や唾液などが気管に入ってしまう誤嚥（ごえん）に注意しながら、おいしく食べる喜びを感じてもらうことが大切です。今回は「食事介助」の基本をお伝えしていきます。

食事介助を安全に行うためのポイント

① 目を覚ましているか確認する!

食事介助の前に声をかけて、意識がはっきりしているか確認しましょう。ぼーとしていたときの食事は、誤嚥（ごえん）のリスクを高めてしまいます。



② お口のなかの状態を確認する!

食事をよりおいしく味わうために、うがいや軽い歯磨きでお口の中を清潔にしておくことが大切です。またお口のなか乾燥していると、食べものを飲み込みにくくなります。お水やお茶などでお口のなかを湿った状態にしてから、食事を始めるようにしましょう。

③ 正しい姿勢になっているか確認する!

椅子の高さは深く腰掛けた状態で足が床にしっかりとついて、かつ膝が90度に曲がるくらいの位置が適切です。テーブルの高さは少し前傾姿勢状態で腕を乗せた際に肘が90度に曲がる位です。また前傾姿勢を保ち、椅子から落ちないように背中や頭の後ろにクッションを入れて支えるのも良いでしょう。

福祉用具を活用しましょう

介護予防は「食べること」が基本です。生活に必要なエネルギーを食事から摂ることによって、身体機能や生活機能を維持します。自分で食べることが出来るように、無理のない食事介助を行う為に、福祉用具を活用しましょう。箸や食器、カップ、エプロンなど様々な種類の福祉用具があります。まずは担当のケアマネジャーや包括支援センターにご相談ください。



熱中症患者の約半数は高齢者です

毎年たくさんの方が熱中症になっています！暑い季節は特に注意しましょう！
高齢者は特に熱中症に気をつけなければいけない理由があります…

- ① のどの渇きを感じる感覚が鈍くなっており**水分が不足**していることに気づかない
- ② 暑さを感じる感覚が鈍くなっており気温の上昇に気づかない
- ③ 汗をかく機能が低下し**熱が逃げにくい**

などの理由があります。のどの渇きを感じなくても水分をこまめにとったり、暑さに気が付かなくても気温を確認し薄着をしたり冷房を使うなど対策しましょう！！



「にこやか教室」とは

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。



いい汗かけます！



- 開催会場○
- ・ 桔梗西部町会館・亀田本町会館・港町会館
 - ・ 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9会場で開催中です。

成年後見制度について

成年後見制度は認知症・知的障がい・精神障がいの等のため生活していく上で判断する能力が十分ではない方の日常生活を尊重しながら、法的に守る制度です。

判断能力が低下すると...現金・通帳等の財産管理、不動産の管理や処分
介護施設を利用するための契約など自ら行うことが困難になります。

成年後見制度は、後見人である親族や専門職(司法書士や弁護士、
社会福祉士等)が、本人の代わりに契約や財産の管理など支援をし
ます。成年後見制度には、**法定後見制度**と**任意後見制度**があります。



法定後見制度

判断能力が不十分になってから、家庭裁判所の審判によって成年後見人が選
ばれます。本人の判断能力に応じて、「後見」「保佐」「補助」の3つの種類があ
ります。

任意後見制度

本人があらかじめ契約し、判断能力がなくなった時に後見人が支援します。



成年後見制度については「包括支援センターよろこび」「函館市成年後見センター」
「法テラス」などの相談機関にお気軽にご相談下さい。

函館市成年後見センターのご紹介

認知症や知的障がい、精神障がい等によって判断能力が不十分な方々を
守るために、成年後見制度、家族信託の利用は増加しています。しかし、
高齢社会の進展から、認知症高齢者の増加を辿り、今後も財産管理や介護
サービス利用等の契約が困難な高齢者が増えていくと予測されます。

今回は専門の窓口である函館市成年後見センターをご紹介します!



函館市成年後見センター

函館市成年後見センターは「成年後見制度」について、皆さまに知っていただき、また、
多くの方々にご活用していただくために、平成28年4月に開設されました。

《業務内容》

【相談対応】：料金無料、予約不要。

○電話や窓口にて、センター職員（社会福祉士）が相談をお受けし、「成年後見制
度」を利用するための諸手続きや、申し立てに関する助言を行います。

※メール相談（365日24時間）も行っております。（返信は翌受付日以降となります）

Eメールアドレス：hakodate_kouken@hakodatesyakyo.net

【成年後見制度の普及・啓発】

○「成年後見制度」を皆さまに知っていただくために、セミナーや
講演会、出前講座、出張相談会等を開催しております。

～お問い合わせ～

所在地：函館市若松町33番6号 函館市総合福祉センター（あいよる21）2階

受付時間：月曜日～金曜日 午前9時～午後5時（土日、祝日及び年末年始はお休みになります）

T E L：0138-23-2600



活動報告

今回は北部圏域内で開催した「ケアプラン研修」をご報告致します。これからも地域の相談窓口として、様々な活動や研修開催に取り組んで参ります！

ケアプラン研修

地域包括支援センターでは毎年、居宅介護支援事業所等のケアマネジャーを対象に研修会を企画・開催しております。平成30年度は、市内10ある包括支援センターと合同研修を2回、北部圏域の研修を2回開催。包括支援センター亀田さんの圏域と共催するなど、包括と居宅介護支援事業所等のケアマネジャーさんが情報交換や学ぶ場面づくりにも積極的に取り組んでいます。



【平成31年2月18日 研修会の様子】

＜居宅支援事業所との協働＞

圏域にある居宅支援事業所の主任ケアマネさんに、研修幹事となっていただき、企画・運営開催の協働をお願いしております。今後もよりよい支援を行っていくことが出来るように、連携・協働のもと、ケアマネジャーとしてスキルアップを目指していきたくと考えております。

○出前講座について

町会行事やイベント等の出前講座依頼、地域や企業、教育機関向けには認知症サポーター養成講座開催と講師派遣を致します。

○社会資源のご紹介について

地域にある社会資源をご紹介しませんか。私たちの住む地域にはたくさんの方が活躍される集いの場や魅力ある場があります。当センターの広報紙を活用し、ご紹介しませんか。ぜひ、当センターまで情報提供をお寄せください。



★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！



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 27.4% ※2)

※2 令和元年4月末現在

前回は27.0%(平成30年10月末現在)

浅野町、吉川町、北浜町、港町1～3丁目、追分町

亀田町、桔梗町、桔梗1～5丁目、西桔梗町、昭和町、亀田本町、亀田港町