



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28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：林 珠樹 発行：令和2年7月

【センター長より挨拶】

皆さん、こんにちは！コロナ鬱になってませんか？生活不活発になっていませんか？

緊急事態宣言が解除となったとは言え、まだまだ予断は許さない状況は続いているのかな～と思っております。









こんな時こそ、充分予防に注意しつつ、元気に楽しく生活していく方法を探していかなきゃ！難しいでしょうけど頑張りましょう！包括も何かお手伝いできることがあれば、是非、お声かけてくださいね。



センター長
林 珠樹
(主任介護支援専門員)

センター職員の紹介

新年度がスタート致しました。「函館市地域包括支援センターよろこび」では、総勢9名の専門員が対応致しますので、ご紹介いたします。今後も地域の皆さまのお力になれるよう、活動して参りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

 <p>本間（社会福祉士） 昨年は出前講座や認知症サポーター養成講座等、たくさんの機会をいただきありがとうございました。今年度もまた皆さまにお会いできる事を楽しみにしております！</p>	 <p>村上（主任介護支援専門員） 2020年も早いもので、半分が過ぎようとしています。大変な1年となりそうですが、体調管理には十分注意したいものです。これからも皆様のお力になれるよう、がんばります！！</p>	 <p>本多（保健師） 入職して早1年が経ちました。地域の皆さまが、いつでも自分らしい生活を続けられるよう、住みやすいまちづくりに努めていきます。よろしく願い致します。</p>	 <p>桜庭（保健師） 入職し1年が経ちました。昨年度よりも皆さまのお力になれるよう努めて参ります。感染症の第二波、第三波も懸念されていますので、感染予防には注意していきたいと思っております。よろしく願い致します。</p>
 <p>澁谷（社会福祉士） 昨年は地域の皆さまから、多くのご相談をいただき、お仕事でもご協力いただき、誠にありがとうございました。専門知識を活かし、皆さまのお力になれるよう努めてまいります。</p>	 <p>川村（介護支援専門員） これからも地域の皆さまとの繋がりを大切にしてお役に立てたらと思います。健康に気をつけながらこの時期を乗り越えましょう！今後ともどうぞよろしくお願い致します。</p>	 <p>辻（介護支援専門員） 今年は、様々な不安を抱えながら生活している方も多くいらっしゃると思います。こんな時こそ、地域との関わり、助け合いが大切だと切に感じます。本年も皆様のお役に立てるよう頑張ります！</p>	 <p>類家（事務員） 事務員の類家（るいけ）と申します。初心を改めましての8年目と致しまして皆様にご気持ちよく対応させていただきます。</p>

感染症予防について

2月頃より新型コロナウイルス感染拡大の影響があり、世界的に感染症予防についての意識がとても高まっています。改めて基本となる予防策の確認です！

- 手洗い、うがい・・・爪や指の間、手首までしっかり洗う。
- マスク着用・・・鼻から顎まで隙間が無いよう装着する。
- 咳エチケット・・・吐きかけの時は袖で口を覆う等注意する。
- 3密を避ける・・・密閉空間、密集場所、密接場面を避ける。
- 換気・・・定期的に換気をする。
- 湿度・・・50-60%に保つ事が良いとされています。
- 免疫をあげる・・・バランスの良い食事、適度な運動習慣、体を温める、ぐっすり眠る、よく笑う等。



※ 外出を控える中、活動量が減り、閉じこもりがちな生活になってしまうことで、筋肉や骨、関節に加え、心肺や脳など**身体のあらゆる機能が低下してしまう恐れ**があります。自宅内での体操や近所の散歩等できることは行いましょう！

～健康教室のご紹介～

いつまでも自分らしく元気な生活を続けられるよう、筋力アップや認知症予防などを中心に活動されています。よろこびも年に数回、体力測定や健康講話などで支援しています。コロナが落ち着いたら、是非参加してみませんか？ 詳しくは当センターまでお電話ください。

桔梗町会館・桔梗西部町会館・桔梗福祉交流センター・亀田港町会館・亀田本町会館
・亀田町民会館・港町会館・北浜町会館・追分町会館 の9会場で開催中です！

地域ケア会議ってなに？

「介護等が必要になっても、住み慣れた地域で出来るだけ長く暮らし続けたい」「地域のみんなが安心して生活できるようにしたい」という願いを実現するための話し合いの場です。

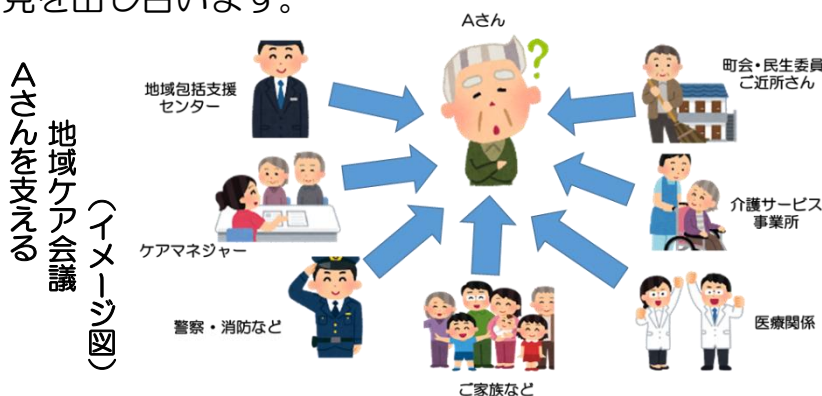
具体的には？

①地域の中で課題を抱えている方への支援方法を考える ②地域での支え合いや見守ることの出来る体制を考える ③早期発見や解決の方法、地域の課題について考える 話し合いの場となっています。

誰が参加するの？

高齢者本人、家族、町会・民生委員、近隣住民、近所のスーパーや郵便局、病院、警察、消防、介護サービス事業所、ケアマネジャーなど様々な人が、それぞれの立場から意見を出し合います。

令和2年2月に行われました
桔梗地区ケア会議の様子です。



高齢者虐待の早期発見のために

高齢者虐待は誰の身近にも起こりうる問題です。身近な方の発見により、虐待の深刻化を防ぐことができます。高齢者の中には、辛くても不満があっても、声を出せない人がいます。あなたの身近にも、そんな人はいませんか？

○こんなことが高齢者虐待にあたります

暴力的な行為（身体的虐待）だけではなく、暴言や無視、いやがらせ（心理的虐待）、必要な介護サービスの利用をさせない、世話をしないなどの行為（介護・世話の放棄・放任）や、勝手に高齢者の資産を使ってしまうなどの行為（経済的虐待）が含まれます。また、中には、性的ないやがらせなど（性的虐待）もあります。

《虐待の主な種類》

- ① 身体的虐待：殴る、蹴るなどの暴力
- ② 心理的虐待：高齢者を叱りつける、ののしる、無視するなど
- ③ 性的虐待：わいせつな行為をしたり、強要するなど
- ④ 経済的虐待：年金などを勝手に使ってしまう
- ⑤ 介護・世話の放棄：劣悪な環境で放置するなど



高齢者虐待かな？と気付いたら、「市」や「包括支援センター」に相談して下さい。ささいな気づきが早期発見につながり、虐待の深刻化を防ぐ事が出来ます。

○虐待が起きる背景～1人で抱え込まない、悩まない

高齢者虐待が起きる背景には様々な要因があります。高齢者本人の認知症による言動の混乱、介護者のストレス等で心身共に疲れ切って、追い詰められている状況が少なくありません。特に介護が長期化している場合は、周囲の配慮が必要です。

生活不活発病予防について

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から各種イベント等が中止、延期となり普段元気に外出、活動されている方でも自宅で過ごされることが多いのではないのでしょうか？自宅内で過ごされる時間が増えると生活の仕方に変化が生じて「生活不活発病」になりやすくなると言われています。

～生活不活発病とは？～

体を動かす機会や人と接する機会の減少など日常生活が「不活発」になることで、心や体の機能が低下し、様々な健康問題を生じやすい状態の事です。



生活不活発病の予防は、生活の中で「**ちょっと動く**」だけでも効果があります。積極的に身体を動かし活動量を増やしましょう！

ご存知ですか？安心ボトル

函館市では、65歳以上のひとり暮らしの高齢者の安全で安心な生活を守る取組みとして、「安心ボトル（救急医療情報キット）」を対象者に無料で配付しています。

【安心ボトルとは？】

自宅で急に具合が悪くなったときなどに、かけつけた救急隊員などが活用できるよう、本人の氏名・持病・かかりつけの医療機関・緊急時の連絡先などの情報を専用のボトルに入れて冷蔵庫に保管しておくものです。

【誰がもらえるの？】

65歳以上のひとり暮らしの方やそれに準じる世帯の方、その他緊急時に不安があるという方はご相談ください。

【どこでもらえるの？】

函館市役所高齢福祉課、亀田支所他各支所窓口でお申し込み下さい。氏名・住所・生年月日が確認できる書類をお持ち下さい。



詳しい説明をご希望の方は、お気軽に包括支援センターよろこびへご相談下さい！

～出前講座のご案内～

函館市地域包括支援センターよろこびでは、介護保険制度や認知症について等の出前講座を無料で開催しております。地域の皆さまのご要望に合わせて対応いたしますので、興味・関心がございましたら、ぜひ当センターまで、お問合せください。



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

〒041-0808

函館市桔梗1丁目14番1号

住所：（ユニット型介護医療院 喜郷1F）

TEL：34-6868

FAX：34-6878



7月更新中!!

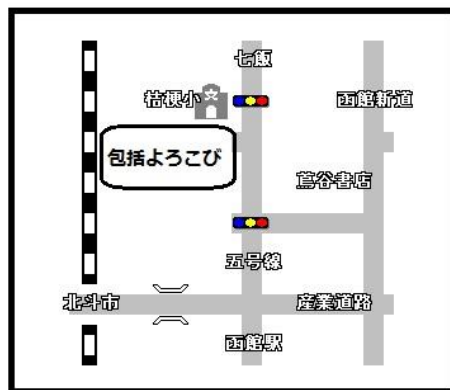
HPアドレス：<http://yorokobi.kojinkai1968.com/>

E-mail：hokatu.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

～事務所所在地～



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 27.9%)

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

※ 令和2年5月末現在