



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29号

医療法人社団 向仁会

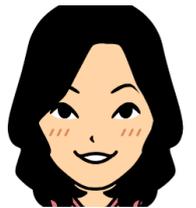
高齢者あんしん相談窓口 函館市地域包括支援センターよろこび

発行責任者：林 珠樹 発行：令和3年1月

【センター長より挨拶】

寒さも厳しくなり、とうとう函館も雪が積もってしまいました。皆さんの、今一番の関心事ってなんですか？ やっぱり「コロナ」でしょうか？

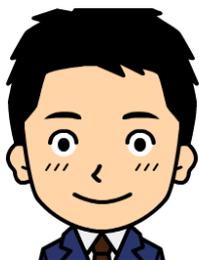
私たちひとりひとりが感染予防に気を付けていくことが感染拡大の最大の防御ではないかと思いますが、ここで心配なのが、活動や外出控えです。生活が不活発になってしまうと、体も心も不健康になってしまいます。コロナ禍の生活の仕方の工夫が必要です。早くコロナが終息することを願い、これからも頑張っていきたいと思います。



センター長
林 珠樹
(主任介護支援専門員)

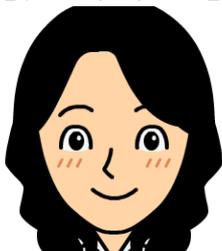
新入職員の紹介

「函館市地域包括支援センターよろこび」に2名職員が入職致しましたのでご紹介させていただきます。職員が総勢10名となりました。今後も皆様のお力になれるよう努めて参りますので、よろしくお願い致します！



菅原 宙土
(すがわら おきと)
【社会福祉士】

令和2年12月より社会福祉士として、勤務しております。地域の皆さまが、住み慣れた地域で安心して生活できるように、少しでもお役に立つために努めて参ります。どうぞよろしくお願い致します。



吉田 千秋
(よしだ ちあき)
【介護支援専門員】

令和2年10月より介護支援専門員として勤務しております。地域の皆様との出会いと繋がりを大切に、お役に立てるよう努力して参りたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。

北浜町地域活動のご紹介

昨年度の地域ケア会議にて抽出された課題を元に 6 月に地域ケア会議を開催致しました。テーマは「防災」、町会や民生委員、地域の企業や教育機関、介護・障害事業所等の方々が集まり地域特性や避難ルートについて等活発な話し合いが行われました。

また、ケア会議が発端となり、北浜町会防災委員会「タラレバの会」も発足しました。これは様々な立場の方たちからなる会です。皆さんも興味がある方は、是非、活動にご参加ください。もちろん、見学もOKですよ！！



令和2年6月に行われました、北浜地区ケア会議の様子です。
テーマは「北浜・吉川・浅野町地域の防災」

北海道教育大学函館校 田中名誉教授に、函館湾岸地域における津波防災について・北浜・吉川・浅野3町における津波の浸水深についてお話して頂きました。



函館市第1層生活支援コーディネーター 丸藤氏に津波避難ルートを考えるワークショップを行って頂きました。



健康教室 地域ケア会議

12月17日、函館市亀田交流プラザにて各健康教室の代表者を参集し『どんな活動をしていこう～みんなどうしてる？～』をテーマに地域ケア会議を開催致しました。

これまでの活動を振り返り、これからやってみたいこと、ちょっとした困りごとや悩みごと、他の教室ではどんな活動をしているのか等、活発に話し合われました。共感できることや参考にできること、新たな気づき等があったのではないのでしょうか？

今年はコロナの影響で思うように活動できませんでしたが、だからこそ人との繋がりや助け合い、そのための居場所（健康教室）が大切であることを皆さんと一緒に再認識できました！

代表して亀田港にこやかクラブの活動を紹介して頂きました。

マスク・フェイスシールドを着用して話し合いました。



健康教室についての問い合わせは当センター保健師まで、お気軽にどうぞ(^_^)!

お口を潤すための唾液腺マッサージ方法

加齢に伴い唾液は出にくくなります。おしゃべりの機会が減ったり、お食事がお口から摂れなくなったりすると、ますます口腔乾燥は進んでいきます。

乾燥したお口を潤す方法はブクブクうがいや保湿剤の塗布などいくつかありますが、唾液腺マッサージもそのうちの一つです。唾液腺を優しくマッサージすることにより、唾液の分泌が促され、潤いのある健康なお口に近づきます。

① 耳下腺（じかせん）



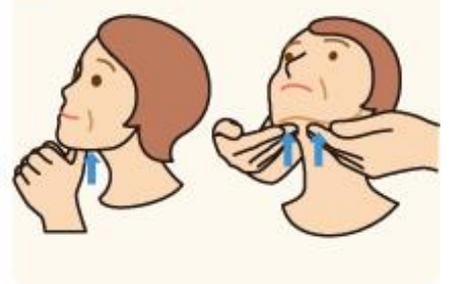
耳たぶのやや前方、上の奥歯あたりのほほに人差し指をあて、指全体でやさしく押します。
酸っぱい食べ物を想像すると、スーッとだ液が出てくるところです。
5~10回繰り返します。

② 顎下腺（がっかせん）



顎下腺は、あごの骨の内側のやわらかい部分です。
指をあて、耳の下からあごの先までやさしく押します。
5~10回繰り返します。

③ 舌下腺（ぜっかせん）



舌下腺は、あごの先のとがった部分の内側、舌の付け根にあります。
下顎から舌を押し上げるように、両手の親指でグーッと押します。
5~10回繰り返します。

住宅改修について

介護保険の認定を受け要支援・要介護状態になっても、生活環境を整えるための住宅改修費の支給の制度があります。

●対象となる工事

- ①手すりの取り付け ②段差の解消 ③すべり防止等の床材の変更
- ④開き戸から引き戸などへの扉の取り換え ⑤和式から洋式への便器の取り替え
- ⑥各工事に付帯して必要な工事

●対象となる費用：同一住宅にて、20万円まで

●自己負担：対象となる費用の1~3割



※身体状況に適した住宅改修を行うため、
担当の[地域包括支援センター](#)または[担当のケアマネジャー](#)に事前にご相談ください！！

交通事故に遭わない・起こさないために…

近年、高齢化の進展により、高齢者による交通事故の割合が上昇しており、歩行中の事故の他、高齢ドライバーによる事故も多く、ニュースでも大きな話題になっております。事故による死亡も高齢者が多いため、警察からの広報・啓発内容を参考に紹介します。

～歩行者の方が事故に遭わないために～

歩行者事故は、道路横断中に多く発生しています。

1. 横断歩道以外の場所での横断は事故を招く危険性が高いため、近くに横断歩道がある時は必ずそこまで行って渡りましょう。
2. 横断前に通行車が来ていないか待って安全確認し、車が通り過ぎるのを待って渡りましょう。
3. 夕暮れ・夜間の時間帯に外出する時は、運転者側にもわかるよう「反射材」を活用しましょう。



～ドライバーの方が事故を起こさないために～

人間は加齢によって、心身機能（特に動体視力や反射神経等）が徐々に低下していきます。そのことを自覚し、慎重な運転を心がける必要があります。

1. 安全確認は、視野を広くするためにも、意識的に顔全体を右・左に向けて行いましょう。
2. 反射神経が衰えるとブレーキも遅れるので、他車の動きを先読みして、早めにブレーキを踏みましょう。



「反射マスク」のご紹介

北海道交通安全協会より、新型コロナウイルス感染症対策を講じながら夜間の高齢歩行者等の交通事故防止に役立つグッズとして「反射マスク」を作成しました。購入等の詳細につきましては下記にお問合せ下さい。

一般社団法人 函館方面交通安全協会 TEL：(0138) - 46 - 0187



～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

住所：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



70%
更新中!!

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

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

～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

※ 令和2年11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