



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 30 号

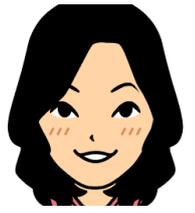
医療法人社団 向仁会

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 6 月

【センター長より挨拶】

寒暖の差はまだまだ激しいものの、やっと春めいてきた今日この頃。皆さんはお変わりなくお過ごしでしょうか？この間、テレビで 60~70 代の方が「予防接種をして、早くカラオケで思いっきり歌いたい」とインタビューに答えていた様子を見ました。本当に、皆、我慢の毎日。けれど、不活発は心身共に悪影響を及ぼすことを心に留めながら「今できること」を考えて活動していきたいと思えます。今年度もどうぞ宜しくお願い致します。



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 8 名の専門員がご対応致しますので、ご挨拶させて頂きます。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致します。

 <p>澁谷 (社会福祉士) コロナにより、皆さま生活に支障をきたしている状況下ではありますが、皆さまからのご相談に変わらず真摯に対応いたします。どうぞ宜しくお願い致します。</p>	 <p>本多 (保健師) コロナで様々な活動に制限がありますが、今できることをコツコツと積み重ねていけたらと思います。これからも宜しくお願い致します！</p>	 <p>桜庭 (保健師) 入社し 2 年が経ちました。より皆様のお力になることができるよう努めて参りますので、今後もよろしくお願い致します！感染症の流行が留まりません、引き続き注意していきます。</p>	 <p>辻 (介護支援専門員) みなさんこんにちは！地域の相談窓口としてこれからも皆様のお力になれるよう頑張りたいと思います。介護の事、生活のこと、お困りの際にはご相談ください！よろしくお願い致します。</p>
 <p>菅原 (社会福祉士) 入社して半年が経ちました。これからも、皆様が安心して生活できる地域を目指し、地域の皆さまにお役に立てるように努めてまいります。どうぞ宜しくお願い致します。</p>	 <p>吉田 (介護支援専門員) コロナ禍で、毎日の生活に不便なことが増えていらっしゃるかと思います。これからも、皆様のお力になれるように頑張りたいと思いますので、よろしくお願い致します。</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 9 年目と致しまして皆様に気持ちよく対応させて頂きます。</p>	

認知症サポーター養成講座

令和3年1月港小学校体育館にて、認知症サポーター養成講座を開催致しました。5年生の約70名の皆さんに参加して頂き、認知症について学ぶ機会となりました。認知症についての講話の後、「自分が認知症の人にできることは何だろう」をテーマにグループワークを行い、「優しく話を聞きたい」「困っている事を聞いて助けられることは助けてほしい」など沢山の発表がありました！



感染対策をしながら、それぞれができることを話し合いました！

【認知症サポーター養成講座とは？】

認知症に関する正しい知識を持ち、地域や職域において認知症の人や家族を支援する認知症サポーターを養成することです。認知症の人や家族が安心して暮らし続けることのできる地域づくりを推進することを目的としています。

地域、職域、学校等において、認知症の人と家族を支える意欲を持つ方が対象です。興味・関心等ありましたら、当地域包括支援センターまでご連絡ください。



成年後見制度のご紹介

成年後見制度は認知症・知的障がい・精神障がい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を法的に守る制度です。

認知症等の方が財産管理、介護保険サービス利用や施設入所に関する契約を行うことが困難、金銭管理が難しく消費者被害にあう場合もあります。成年後見制度を利用することで、未然にトラブルを防ぐことができます。今回は、法定後見制度と任意後見制度について説明致します。

1. 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以下の3つの種類があります。

- ① 「後見」・・・判断能力が全くない方
- ② 「保佐」・・・判断能力が著しく不十分な方
- ③ 「補助」・・・判断能力が不十分な方

2. 任意後見制度

将来、判断能力が不十分となった場合に備えて、「誰に」、「どのような支援をしてもらうか」をあらかじめ契約（任意後見契約）により決めておく制度です。



制度の詳しい内容や申立て手続き等の詳細に関しましては、「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」等の各相談機関がございますのでご相談下さい。



マスク生活は続きます

昨年2月頃から流行し始めた新型コロナウイルスですが、第二波、第三波、第四波と感染拡大を繰り返しています。北海道内でも変異株の感染が拡大しており予断を許さない状況が続いています。夏に入り気温が高くなる季節ですが、暑くてもマスクの着用は忘れずに行いましょう！

～改めてマスク着用方法の確認～

- ① 鼻と口の両方を確実に覆う
 - ② ゴムひもを耳にかける
 - ③ 隙間が無いよう鼻・あごまで覆う
- ※しっかりと鼻と口の両方を覆うことができていない場合等、隙間からウィルスが侵入してしまう危険があります。



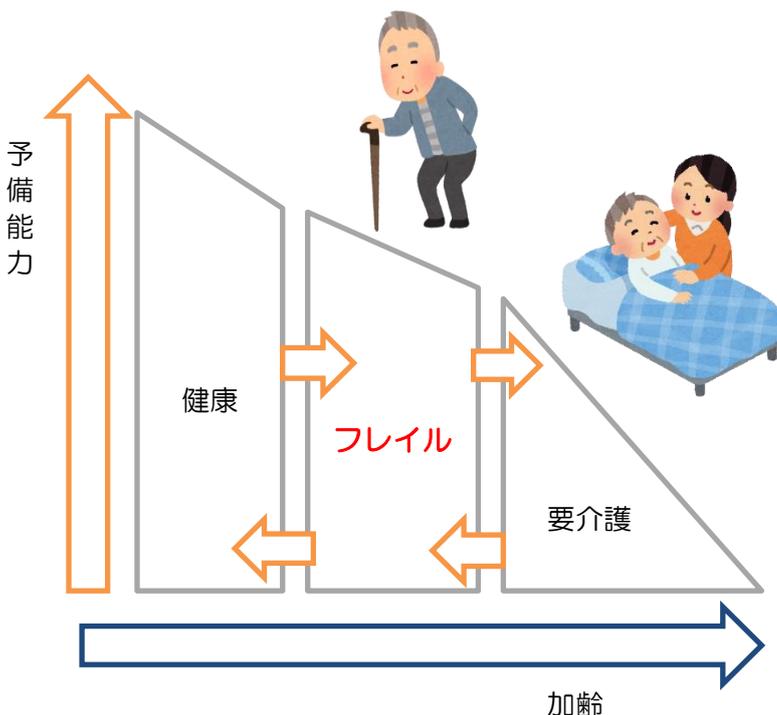
～熱中症にも注意しましょう～

- マスクをつけた生活は喉の渇きに気がつきにくくなり水分摂取を怠ってしまう可能性が有ります。細めに水分補給しましょう。
- 自粛生活が長くなり、気温の変化に身体が追いついていない可能性があります。また、高齢者の熱中症の半数以上は自宅内で発生しています。
- 熱中症による死亡者の約8割が高齢者です

身体が弱くならないために・・・

感染予防の為、自粛生活が長くなってしまっています。その為、身体を動かす機会や外出する機会、人と話す機会が減ってしまっている方もいらっしゃるかと思います。そのような状況では、身体や頭の機能が低下しフレイル(虚弱)や認知症が進行しやすくなり、介護が必要な状態になってしまう危険性が高くなってしまいます。

フレイル予防には『運動』『栄養』『社会参加』が大切と言われています。



『社会参加』 = 『人との繋がり』

- 人との繋がりが希薄になってしまうと認知機能低下の恐れがあります
- このような状況だからこそ、家族や友人、知人とのコミュニケーションを大事にしましょう。電話やメール、オンラインの活用も有効です！



無理のない介護の為に

ご家族の介護をしていて、腰痛に悩む方も多いかと思います。介助における負担を減らすことは、介助が辛くなってしまわない為に大切なことです。人間の身体の動きに力学の原理を応用して、より小さな力で、より安全・効率的に介助を行うための技術として「ボディメカニクス」をご紹介します。

- ① 支持基底面を広げる・足を開きます
- ② 重心を低くする・腰を落とします
- ③ 重心を近づけると安定します・身体を近づけます
- ④ 太ももなどの大きな筋肉を使う・膝を曲げて太ももをつかう
- ⑤ 水平に動かす・膝の屈伸を利用して横に動かす
- ⑥ 身体をひねらない・膝の屈伸で重心を移動
- ⑦ 設置面積を小さく摩擦を小さくする・腕を組んでもらう膝を立ててもらう
- ⑧ テコの原理を使う・腰を支点にする



上記ボディメカニクス8つの原則を活用し負担最小限に介護を行いましょう！！

～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ヶ
更新中!!

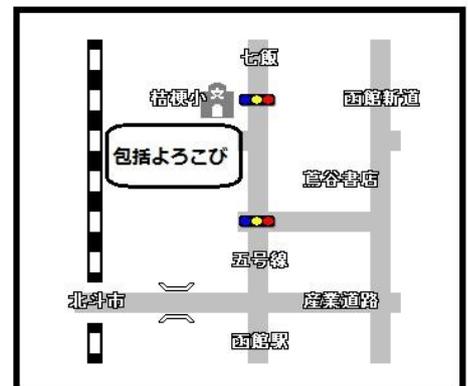
HPアドレス：<http://yorokobi.kojinkai1968.com/>

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 28.2%)

浅野町、吉川町、北浜町、港町1～3丁目、追分町、亀田町

※ 令和3年4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