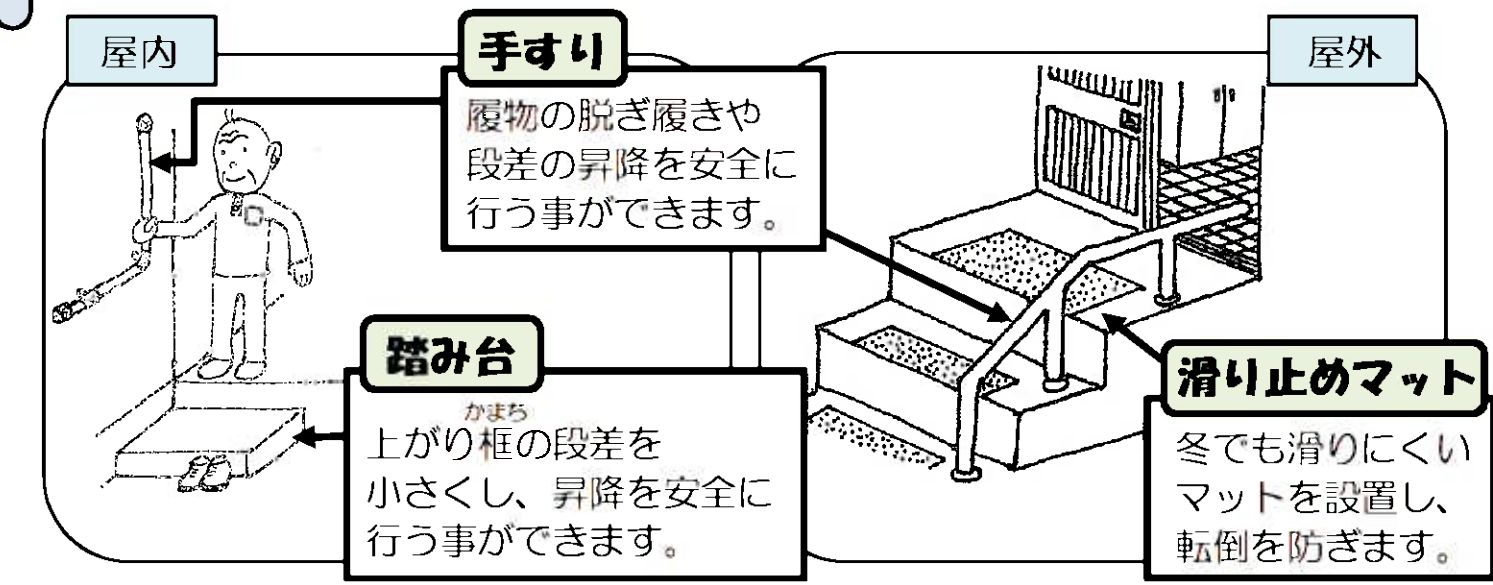


# 安全に外出するために

～住宅改修のお話～

買い物や通院など「外出」は日常生活には欠かせません。しかし、玄関には段差があったり、屋外の階段は冬になると雪や氷で滑りやすく、転倒などの危険が伴います。履物の脱ぎ履きや上がり框の昇降でふらついたり不安に思った事はありませんか？今回は安全に外出するために玄関の環境を整える住宅改修の一例をご紹介します。



- ★住宅改修費の支給を受けるには介護認定を受ける必要があります。事前に必要な手続きをする事で、1割又は2割の自己負担で工事を行う事ができます。(上限20万円)
- ★借家や公営住宅で工事を行う場合は、別途必要な書類があります。

お体や住宅環境に合わせて、手続きのお手伝いをさせていただきますので詳しくは担当のケアマネジャーや当センターまでお気軽にご相談下さい。

## 地域の集まりにぜひ!

各地域にお伺いし、高齢者全般に関するお話をさせて頂いております。日時、内容はご要望に応じてご相談させて頂きます。お気軽にご連絡下さい。(※無料です。)  
受付担当: 松野 佐々木 京谷

## 新人職員紹介

  
事務員 齊藤美里  
皆様に教えて頂きながら、早く仕事を覚えるよう頑張ります。

## ～厚生院のスタッフです～



### 編集後記

感染症が流行する時期になりました。うがい・手洗いの予防対策で、この冬も元気に過ごしましょう。(四宮)  
編集委員: 杉刈 森 庄子 有田 四宮 齊藤

高齢者あんしん相談窓口  
函館市地域包括支援センター厚生院

# こうせいじん通信

URL: <http://www.koseiin.or.jp>

第21号 平成28年1月発行 函館市地域包括支援センター厚生院 発行責任者 松野 陽



所長 松野 陽

皆様、こんにちは。いつも新年を迎えるにあたり、翌年の目標や抱負をあれこれと考えるのですが、達成出来た目標がとても少ないと痛感する事も年中行事になってしまっています。なぜ出来ないのかと調べて見ると、目標を達成出来ない8つの理由を発見しました。「習慣になる前にやめている」「高すぎるハードル」「目標を書き出さない」「内容が曖昧」「完璧へのこだわり」「願望と目標の取り違え」「達成度をチェックしない」「今すぐ始めない」。思いあたり過ぎて納得です。皆様はいかがでしょう？さて、平成28年度はセンターの運営が大きく変わる年となります。今年度から市内の生活圏域が、これまでの6圏域から10圏域に変更されました。これに合わせて地域包括支援センターも現在の6箇所から10箇所に変わります。当センターの担当する東央部地域は2カ所に分割されることとなり、新体制で運営する運びとなりました。国の目指す地域包括ケアシステムは高齢者人口1万人(1中学校区)が生活圏域の範囲のイメージですが、これをほぼ達成する形となります。これまで以上に、より地域に根ざした活動を進めて参りたいと考えております。引き続き、センターの運営にご協力いただければ幸いです。「こうせいじん通信」今号もよろしくお願い申し上げます。

**高齢者あんしん相談窓口**  
函館市地域包括支援センター厚生院  
〒042-0955  
函館市高丘町3番1号  
(介護老人福祉施設 函館百楽園内)  
TEL 0138-57-7740  
FAX 0138-57-7746

**窓口相談**  
月曜日～土曜日  
9:00～17:30  
(日曜日は定休)

**高齢者あんしん相談窓口**  
函館市地域包括支援センター厚生院  
ランチ花園  
〒041-0843  
函館市花園町31番4号  
(市住花園団地4号棟1F  
デイサービスセンター花園内)  
TEL 0138-56-5695  
FAX 0138-52-2306



※休日・夜間は携帯電話に転送しており、お急ぎの場合など、ご相談をお受けしております。

☆ご相談は無料です。  
☆介護保険の要介護認定の申請代行も行っています。  
市役所窓口まで行かなくても、地域包括支援センターの職員がご自宅に伺い、申請を代行する事も出来ますのでご相談下さい。

## 函館市地域包括支援センター厚生院の担当地域(東央部地区)

川原町	深堀町	駒場町	広野町	湯浜町	戸倉町	湯川町1～3丁目	榎本町	花園町
日吉町1～4丁目	上野町	高丘町	滝沢町	見晴町	鈴蘭丘町	上湯川町	銅山町	旭岡町
西旭岡町1～3丁目	鱒川町	寅沢町	三森町	紅葉山町	庵原町	亀尾町	米原町	東畑町
鉄山町	蛾眉野町	根崎町	高松町	志海谷町	瀬戸川町	赤坂町	銭亀町	中野町
石倉町	古川町	豊原町	石崎町	鶴野町	白石町			

東央部地区高齢人口(65歳以上人口)・・・19,945人 高齢化率・・・31.6%(平成27年12月現在)



社会福祉士  
より

# あなたの身近な所でも・・・！？

最近、テレビや新聞等で「高齢者虐待」について取り上げられる事が多くなりました。自分とは無関係と思いがちですが、実は身近な所で起こっている可能性があります。

## ～高齢者虐待が起こる背景～

- 介護疲れによるストレス
- 相談者が身近にいない
- 物忘れ、認知症の症状に対する不安、戸惑い
- 自分自身の体調の変化や障がい



- 「家庭の事だから」と周りに相談しない、出来ない
- 身体的な自立度の低さ
- 物忘れなどの症状や病気や障がい
- 家族への思いからくる心の葛藤

【介護者】互いの様々な思い【高齢者】

その他にも、様々な社会的な要因が考えられています。

高齢者、介護者は互いに「虐待」という自覚がない事が多い為、相談には至らない事が多々あり、事態が深刻化している場合があります。その為、周囲が高齢者や介護者の変化に「あれ？」「おかしいな・・・」と気づく事が、「虐待」の早期発見に繋がり、深刻化を防ぎます。この事が、高齢者も介護者も安心して生活が出来る環境をつくる第一歩となります。



気になる事がありましたら下記までご連絡下さい。

- 函館市保健福祉部高齢福祉課 TEL 21-3025
- 地域包括支援センター厚生院 TEL 57-7740



保健師  
より

# 介護用品のご紹介～食事編～

介護を行う上で手助けとなる福祉用具や介護用品には、様々な種類があります。身体状況に合わせて適切なものを使用することで、ご本人や介護者が共に心身の負担感を軽減出来る場合があります。

## 箸

両方の箸の上部が連結されているタイプ、指の当たる部分に溝が掘ってあり持ちやすくなっているタイプ等があります。  
★手の細かい動きが難しい方等に便利です。



## 食器

握りやすい持ち手や食べ物をすくいやすくする工夫、また、滑り止め加工がされている食器（コップ、お皿、お椀等）があります。  
★食器を持ったり押さえたりできない方、片手しか使うことができない方等に便利です。  
※食器の下に滑り止めマットを敷いて食器を固定する方法もあります。

## スプーン・フォーク

握り部分が太く、スプーンやフォークの先が曲がっています。そのため握りやすく、また、手首を曲げなくても、すくったものをそのまま口に運ぶことができます。  
★手首を返すことができない、また、返そうとすると震えてしまう方や、指の細かい動きが難しい、握る力が弱い方等に便利です。



ご紹介した商品以外にも様々な介護用品があります。介護用品専門店の他、100円ショップやドラッグストア等身近なお店でお買い求め頂けるものもあります。(品揃えは店舗により違いがあります) 介護用品に関するお問い合わせ、ご不明な点等ございましたら当センターへお問い合わせ下さい。



主任ケアマネジャー  
より

# 「地域ケア会議」報告

## 第1部 (講話)

今年度の地域課題の検討を行う、地域ケア会議は「認知症の理解」をテーマに、講話と搜索の2部構成で行いました。9回の会議を実施し、延べ324名のご参加を頂きました。

「認知症の理解と必要な支援や対策」について意見交換を行いました。認知症について正しい理解と「私が認知症になったら私のまちで安心できる事・不安な事」について、地域ごとでグループワークを行い、沢山の有意義なご意見を頂きました。



地域に関わる方達（町会、民生児童委員、行政、介護従事者）で意見交換を行いました。

## 第2部 (搜索)

認知症高齢者が所在不明になったと想定し、模擬搜索を行いました。包括職員や介護従事者数名に高齢者役をお願いし、搜索する側、される側を実際に体験して頂いたあと、意見交換を行ないました。

①地図で搜索範囲を確認しています。



②高齢者を発見し様子を見守っています。



③声をかけて、本人である事を確認します。



④一緒に帰る同意を得て、搜索終了です。



※搜索終了後の話し合いで、今後地域に必要な事は「認知症についての正しい理解」との意見が多く出ていました。認知症の理解を深めるために、包括支援センターでは依頼に応じて「認知症サポーター養成講座」を実施しています。ぜひご活用下さい。