

ケアマネジャーより

快適な在宅生活のために ~~トイレのお話~~

排泄は、なかなか相談しにくいデリケートな問題です。トイレの立ち座りや移動動作に不安を感じていませんか？住み慣れた環境で安全に排泄できるために、今回は介護保険サービスの住宅改修や、購入・レンタルができる福祉用具の一例をご紹介します。

出入口手すり※工事

扉の開閉時のふらつきを防ぎ、スムーズに動作を行なうことができます。



壁手すり※工事

立ち座りや衣服の上げ下げをより安全に行なうことができます。

トイレ用手すり※レンタル

工事を伴う手すりの設置が難しい場合に、フレームを便器に簡易的に取り付けます。



補高便座※購入

便座の上に取り付け、高さ調整する事で立ち座りがしやすくなります。



ポータブルトイレ※購入

トイレまでの移動が困難な場合に室内で使用する簡易トイレです。



★要介護認定等の必要な手続きを行なうことで、1割または2割の自己負担で手すりの設置や用具の購入・レンタルができます。

★借家や公営住宅で工事を行なう場合は別途手続きが必要となります。



生活環境を整えることで、介護を担う方の負担を軽減する事にも繋がります。詳しくは担当ケアマネジャーまたは地域包括支援センターにお問合せください。

包括ゆのかわのメンバーです！よろしくお願いします。

それぞれの職員の①自分のアピールポイント②好きな言葉をご紹介します。



①何事も好き嫌いが無い

②平凡な毎日



①平成生まれなのに中身が昭和
②努力は報われる



①見かけによらず繊細

②折れない心



①体力？

②人間万事塞翁が馬



①嫌な事は一晩で忘れる

②一石二鳥



①明るくて前向き

②今が大事



①情に厚く涙もろい

②純粹



①声が大きい

②雨降って地固まる



①実年齢より若く見られる

②行動力



①出来る事は今日の内にやる

②タイムセール

高齢者あんしん相談窓口 函館市地域包括支援センターゆのかわ



ゆのかわ通信

創刊号 平成28年9月発行 函館市地域包括支援センターゆのかわ 発行責任者 佐々木 康寛

平成28年4月に函館市の地域包括支援センターが6箇所から10箇所に拡充され、東央部第1圏域を担当するセンターとして、函館市からの委託を受け「函館市地域包括支援センターゆのかわ」を開設させていただきました。

高齢者あんしん相談窓口というサブネームにある様に、地域の方々センターを利用していただく中で、少しでも安心していただける様、きめ細やかな支援を常に意識し、センター職員一丸となって業務に取り組んでいきたいと考えております。

ぜひ、当センターを地域の身近な相談窓口としてご利用していただきます様よろしくお願いいたします。



施設長 佐々木 康寛

高齢者あんしん相談窓口 函館市地域包括支援センターゆのかわ

〒042-0932 函館市湯川町3丁目29番15号
介護老人保健施設ケンゆのかわ内
TEL 0138-36-4300
FAX 0138-57-0080



窓口相談
月曜日～土曜日
8:45～17:30
(日曜日は定休)

※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。



担当地域(東央部第1圏域)

川原町 ・ 深堀町 ・ 駒場町
湯川町1～3丁目 ・ 湯浜町
日吉町1～4丁目 ・ 花園町
高齢(65歳以上)人口: 10,675人
高齢化率: 34.9%(平成28年7月現在)

地域の集まりにも、ぜひセンターをご活用ください!

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。

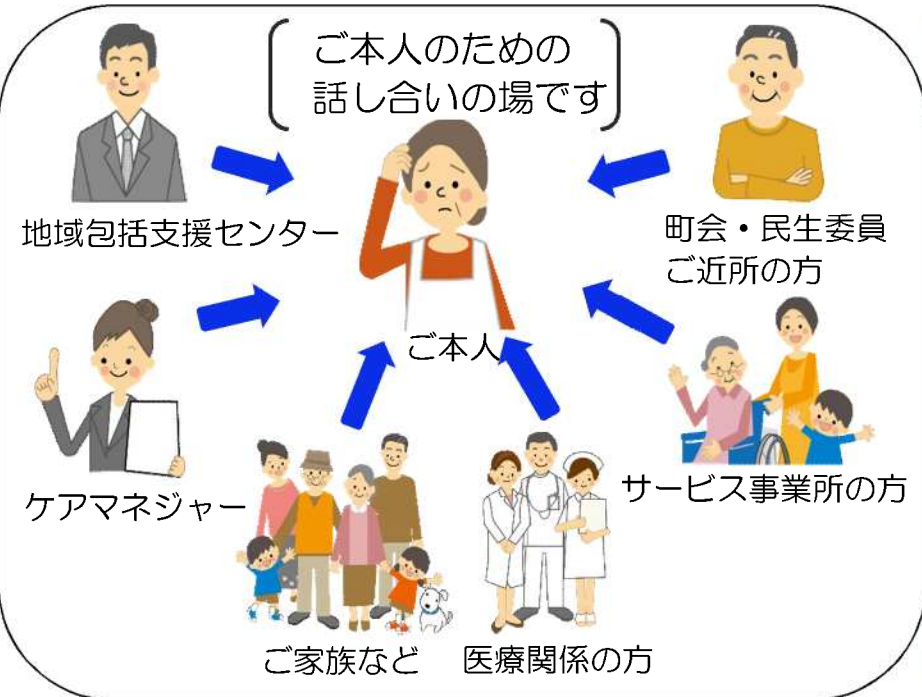
日時、内容はご要望に応じてご相談させていただきます。お気軽にご連絡下さい。(※無料です)

受付担当: 佐々木 京谷 庄子

主任ケアマネジャー
より

「地域ケア会議」ってどんな会議？

～「個別課題の地域ケア会議」とは、高齢者個人が抱える課題を検討する場です～
「高齢になってもできるだけ長く自分の家や住み慣れた地域で暮らし続けたい」
「地域の皆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
話し合いを行います。



【会議の目的は？】

- ①支援方法を考える
- ②支えあいや見守ることのできる体制を考える
- ③緊急時の連携や、地域の課題について考える

【どんな事を話せばいいの？】

- ①普段の関わりから気付いた事
- ②本人について心配している事
- ③困っている事

※それぞれの立場からお話を
して頂きます。
※少しでも情報を持ち寄り無理のない協力体制を考えましょう

高齢者個人の事を話し合うので、特に個人情報の保護については函館市の指導により一定の約束事のもと開催しています。会議において知り得た個人情報を、会議以外の目的に使用しないことを参加者の方にも同意頂いております。

※一つ一つの会議を積み重ねることで互いに協力し合い、安心して暮らせる地域になることを目指しましょう。参加をお願いした際に、ぜひご協力を宜しくお願い致します。

保健師
より

「大切にしましょう！介護者の健康管理」

介護疲れしていませんか？

「いつかは家族を介護する日が来る」と思っている、実際に介護をする立場になると戸惑う事も多いと思います。また、これまでの生活リズムが変わったり、介護方法がわからない等更に不安になってしまうこともあると思います。共倒れせず、より良い介護を続けるためには介護者の方々がご自身の健康管理にも配慮し介護疲れなどに陥らないことが大切です。



介護疲れを早期発見！～症状の一例～

【こころの面】

- イライラしやすい
- 何をしても億劫、楽しくない
- 判断力、記憶力が落ちはかどらない
- 自分を過小評価し悲観的に考える

【身体面】

- 不眠や食欲不振、過食
- 頭痛や腹痛、めまいや動悸、便秘や下痢など原因不明の不調

社会福祉士
より

「気づき」で始まる第一歩

高齢化率の上昇、ひとり暮らし高齢者の増加など、高齢者を取り巻く状況が多様化してる中、身近な地域住民同士の『さりげない見守り』や『気づき』が注目されています。地域の皆さまの小さな『気づき』が高齢者の生活や健康を守る第一歩となります。

「地域の気づきと高齢者虐待予防」

高齢者虐待は決して特別ではなく、身近に起こりうる問題です。高齢者や家族が発している虐待の「サイン」に気づくことによって、早い段階で様々な支援方法を検討でき、深刻な状況になるのを防ぐことができます。

高齢者や家族からのサイン

- ◆急に怒りっぽくなった
- ◆よく道に迷うようになった
- ◆お金がないと訴えている
- ◆高齢者に会わせない
- ◆本人に対して暴言を吐く

地域からのサイン

- ◆どなり声やうめき声が聞こえる
- ◆家の周りにゴミがあふれ異臭がする
- ◆新聞や郵便物がたまっている

「あれ？何か変だな？」と思ったら迷わずご連絡下さい！

- ◎地域包括支援センターゆのかわ 36-4300
- ◎函館市保健福祉部高齢福祉課 21-3025

相談者のプライバシーは守られます！



◆継続的に介護を行うための心構え◆

介護を行う人は、介護に力を注ぐことに集中するあまり、ご自身の健康管理が後回しになることがあります。介護の疲れや体調不良が重なると、被介護者に対して腹立たしい気持ちになったり、そんな自分に対し自己嫌悪になってしまう事もあります。自分自身の事も大切にしながら介護を行っていきましょう。



【介護者の方が大切にしてほしいポイント】

- ①定期受診や検診の機会を適時持つ。
- ②家族以外の人と会話する機会を持つ。
- ③自分のために使う時間を意識的に持つ。
- ④家族等、身内の方へ今の介護の状況を伝える。
- ⑤負担を軽減できるよう、介護技術や方法を学ぶ機会を持つ。
- ⑥福祉や介護のサービス等を上手に活用する。
- ⑦包括支援センター等の相談機関を活用する。

介護のご相談等はお気軽に当センター迄お電話下さい。

