

ケアマネジャーより

快適な在宅生活のために

～安全に入浴するために～

入浴は身体の清潔を保つだけでなく、リラックス効果や血行促進など心身の健康の為に必要です。しかし、濡れた床で滑るなど事故が多い場所でもあります。今回は浴室で使用できる用具等についてご紹介します。

手すり（工事必要）

壁面に直接設置し、浴槽での移動や、立ち座りを安全にします。



入浴用いす（購入）

座面が高い為立ち上がりやすく安定して座る事が出来ます。背もたれの有無など様々なタイプがあります。

浴槽内いす・浴槽台（購入）

浴槽内に直接座るよりも立ち上がりやすくなります。深い浴槽では踏み台としても使用出来ます。



浴槽用手すり（工事不要）

浴槽の縁に固定する手すりです。浴槽を跨ぐ際、立ったまま掴まる事が出来ます。

- ★借家や公営住宅で工事を行う場合は、別途手続きが必要となります。
- ★ご紹介した用具はあくまでも一例です。お身体の状態や浴室の環境に合わせてご自身にあった用具を選ぶ必要があります。

- ・介護認定を受けている方は必要な手続きを行う事で1割～3割の自己負担で用具の購入や手すりの設置が出来ます。
- ・手続き方法など、ご不明な点は担当のケアマネジャーもしくは当センターにお問い合わせ下さい。



それぞれの職員の

「この夏の出来事」をご紹介します。

包括ゆのかわのメンバーです！ よろしくお願いします。



 佐々木 社会福祉士	海を見る事無く、湘南で3日間研修。暑さのみを実感。	 京谷 保健師	家庭菜園に初挑戦！！トマトが全く赤くならずがっかり…。	 庄子 主任ケアマネ	夏やせ夏バテもなく健康に過ごせました。	 中村 主任ケアマネ	炎天下で焼肉。おばあちゃん（私）は疲れました。
 森 社会福祉士	夏祭りに子どもと遊んでギックリ腰！	 村上 社会福祉士	気づいたら1週間に3回蔦屋書店に行っていました…	 小倉 ケアマネジャー	寒くて暖房をつけました。	 工藤 保健師	友人の結婚式で札幌に行ってきました！
 海老名 ケアマネジャー	吹奏楽コンクールで道大会出場が決まった。	 中野 ケアマネジャー	週末限定でウォーキング始めました。	 船尾 ケアマネジャー	夏バテ？体重減	 斉藤 事務員	息子がついに歩いた…！！

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

第5号 平成30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

地域の皆さまには、日頃より当センターの活動にご理解、ご協力頂きましてありがとうございます。

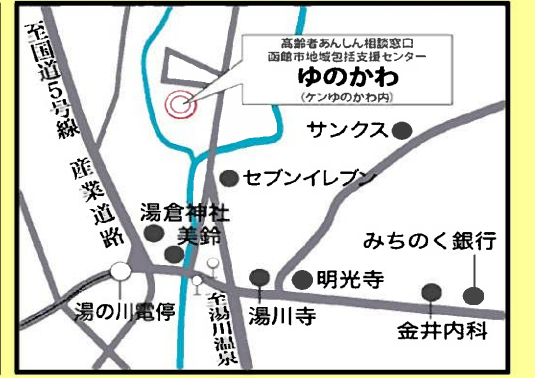
今年は記録的な大雪からスタートしましたが、気が付くと季節はもう“秋”となりました。秋といえば「食欲、読書、スポーツの秋」など言われますが、「実りの秋」でもあります。当センターも開設から3年目となり、地域の方々に支えられながら、少しずつですが成長してこれたと感じています。

今後も地域の方々にとって必要とされるセンターを目指し、精一杯努力していきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



社会福祉士
森 健二

高齢者あんしん相談窓口 〒042-0932 函館市湯川町3丁目29番15号
 函館市地域包括支援センターゆのかわ 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：10,943人
 高齢化率：36.8%（平成30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

保健師
より

知っておこう!!認知症について

思い当たること、ありませんか?

- 記憶障害
 - ・病院の受診日時や約束を忘れてしまう
 - ・人の名前が出てこない
 - ・さっき聞いたことが思い出せない
- 見当識障害
 - ・時間、季節、場所が分からなくなる
 - ・慣れた道でも迷うことがある
- 理解・判断力の障害
 - ・料理、計算等のミスが多くなった
 - ・新しいことが覚えられない



認知症かも…と思ったら

認知症は早期発見・早期治療により、症状の進行を遅らせたり、改善できる可能性があります。
違和感を感じたら、センターに相談したり医療機関で診断を受ける方法もあります。

- 認知症疾患医療センター
鑑別診断、急性治療、専門医療相談等の認知症専門医療を提供しており、市内の3ヶ所の病院に開設しています。
- ・亀田北病院 (0120-010-701)
- ・富田病院 (52-1101)
- ・函館渡辺病院 (0120-596-676)

ご家族の方へ

認知症の初期段階では本人も異変に気づくことがあります。“物忘れが多くなってきた”“認知症かもしれない”という不安は大変辛いものです。受け入れられずに、急に塞ぎ込む、周囲に対して怒りっぽくなるなど様々な形になって現れることもあります。その中で身内の方も、認知症であることを受け入れ介護していくことは大変だと思います。その為決して1人、又は家族だけでは悩まず相談できる場所や話せる人を作っておくことが大切です。

困りごと等、
ございましたら
当センターへ
ご連絡ください!!



主任ケアマネジャー
より

認知症について地域で考える

～29年度の地域ケア会議「全体会」のご報告～

29年度の地域ケア会議の締めくくりに、2月16日にポリテクセンター函館にて全体会を開催し、圏域内の町会住民をはじめとして薬局、小学校、介護事業所、行政等の地域関係者が集まり69名のご参加を頂きました。全体会では、認知症に対する地域の理解を深め、今後の地域に必要な事を「我が事」として捉える重要性について参加者で意見交換を行い、共有させて頂く機会となりました。

～実施状況報告～



認知症高齢者
模擬検索を行った
町会や小学校
薬局からお話しを
頂きました。

～意見交換～



町会住民や関係
機関を交えて
テーブルごとに
グループワークを
行いました。

意見交換より～認知症高齢者を自分に置き換えて～

「認知症になっても町会の集まりに参加したり、お店に行って自分で買い物したい！」
そのために、地域に必要な事として・・・

- ・認知症になると、より顔馴染みの関係性が大切となるため、日頃から近隣同士や交流できる機会や環境作り。
- ・町会の集まりや、外出する際の移動手段の確保には顔馴染みの人からの声掛けや同行、乗り合いでの移動支援の検討。
- ・地域の商店と協力や、レジ等対応する側の認知症理解を深める機会が必要。

29年度は延べ335名ご参加頂きました。今年度も地域ケア会議を幅広い世代の方々と実施する事で地域の課題を知り、共有できる機会とさせて頂ければと思います。今後ともご参加、ご協力お願い致します。

社会福祉士
より

「虐待予防」地域や家族で考えてみませんか?

高齢者虐待の原因として最も多いのは「介護疲れ（介護ストレス）」となっています。介護ストレスは人間関係や経済的な問題など、様々な要因が絡み合って発生しますが、ストレスを少しでも軽減する事が、虐待を防ぐ一歩になると言われています。

【介護ストレスの発生要因】

高齢者

- ・病状の悪化による自立度の低下
- ・認知症の症状による言動
- ・サービス拒否
- ・性格 など

様々な人間関係

- ・折り合いの悪さ
- ・依存
- ・老老介護
- ・社会からの孤立 など

介護者

- ・介護疲れ
- ・介護者自身の病気や障がい
- ・介護に関する知識不足
- ・仕事との両立
- ・経済的不安
- ・性格 など



「介護ストレス」軽減の為に…

- ①家族で協力する体制を作る
介護を家族の誰か1人に任せきりにせず、役割分担など家族で協力できる体制を作りましょう。
- ②介護サービスなどを利用し、介護者の負担を少なくする
デイサービスやショートステイなどを利用して自分の為に使う時間を作る事が大切です。
- ③一人で抱え込まずに相談する
思いつめてしまう前に当センターなどの相談機関を活用しましょう。

【地域の気づきによる高齢者虐待予防】

介護ストレスの増大から介護者も追い込まれ、虐待に至ってしまう事があります。地域でも介護の大変さを理解し、家族が発しているサインに気づく事が高齢者と家族を守るきっかけになります。

「虐待サイン」の一例

- ◆家族が高齢者に会わせない
- ◆どなり声やうめき声が聞こえる

「あれ?何か変だな?」
と思ったら

迷わずご相談下さい!

- ◎当センター
36-4300
- ◎市役所(高齢福祉課)
21-3025

