

お家の中を移動しやすく

～介護保険制度による住宅改修のご紹介～

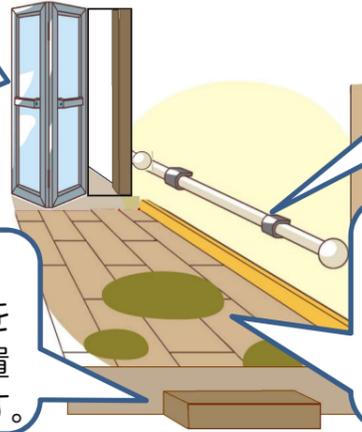
ケアマネジャーより

住み慣れた自宅ですべて過ごしたくても、年齢を重ねるとつれ歩きにくくなったり転倒の不安が生じる場合があります。今回はそのような不安を軽減するための、住宅改修の例をご紹介します。



扉の取り替え

開き戸を引き戸や折れ戸などに取り替えたり戸車を設置します。



手すりの設置

転倒防止や移動補助のために手すりを設置します。

床材の変更

階段の滑り止めや、畳敷きから板張りやビニール系素材にする等床を滑りにくいものに変更します。

段差の解消

段差を解消するため敷居を低くしたり、踏み台の設置床のかさ上げを行ないます。

- ★住宅改修費の支給を受けるには要介護認定を受け必要な手続きを行う事で、所得に応じて1～3割の自己負担で工事を行う事ができます(工事費の支給上限は20万円)。
- ★借家や公営住宅で工事を行う場合は、別途必要な手続きがあります。



お体の状態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ケアマネジャーや当センターまでお気軽にご相談ください。

包括ゆのかわの職員です！よろしくお願いします。

主任ケアマネジャー



社会福祉士



保健師



新任職員紹介 保健師



皆様の気持ちに寄り添った対応を心掛けたいと思います。

ケアマネジャー



事務員



編集後記

新型コロナウイルスも、まだまだ終息していませんが、これからはインフルエンザも流行する季節です。手洗い、うがい等の感染予防を続けていきましょう！
広報委員：小倉 五井 坂田 中野

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9号 令和2年10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

地域の皆様には日頃より当センターの運営にご協力頂き、ありがとうございます。2月以降のコロナ禍により私達の普通の生活が大きく変化しました。今まで「あたりまえ」だった事が、どれほど「ありがたい」事か知る機会にもなりました。同時に、地域の皆様から「こんな時期だから、今出来る事を伝えたい」という大変ありがたい言葉も頂いています。貴重なご意見を「人との繋がり」に活かせるよう、地域包括支援センターとして日々の業務に取り組んでいきます。今後とも宜しくお願い致します。



主任ケアマネ 庄子

まずは相談『包括』へ

〒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：11,099人
高齢化率：37.8% (令和2年8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いただきます。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：京谷 庄子 森

社会福祉士
より

介護うつが虐待につながらないために

新型コロナウイルスの影響で介護ストレスが増加する恐れがあります

緊急事態宣言が発令され、外出の自粛や、介護サービスの利用を休むことで自宅で過ごす時間が長くなっていると言われています。そのような状況が続くと介護者の負担やストレスが増加し「介護うつ」を引き起こす要因となり、虐待につながることもあります。一人で介護ストレスを抱え込まずに「つらい」と感じたときには、身近な人や相談機関へ一度話をしてみましょう。

介護うつのサイン セルフチェックしてみましょう！

- 気分が落ち込み、楽しみを感じられない。
- 体が疲れやすく、だるい。
- 訳もなくイライラして落ち着かない。
- 夜よく眠れない、何度も目が覚める。
- 食欲がない。



介護うつを防ぐために

介護をしている方へ

- 以下の点を心がけてみましょう
- 自分の疲れやストレスに気づく。
- 介護サービス等の利用を工夫して自分の時間をつくり休息する。
- 一人でストレスを抱え込まずに知人や相談機関へ悩みを打ち明ける。
- 利用できるサービスや介護者の集い等についての情報を集める。

介護をしている方の周囲の方へ

- 以下の点を意識してみましょう
- 頑張り過ぎている、無理をしているのを感じたら、声をかけたり話を聞いたりする。
- 相談機関の連絡先等の情報を伝える。



保健師
より

「介護予防」に取り組もう！

介護予防とは・・・



介護予防とは、介護を受ける状態にならない、またはこれ以上介護状態を悪化させない取り組みの事です。いつまでも生き活きと自分らしく暮らしていきたいですね。介護予防に取り組んで心身共に元気で自立した生活を続けていきましょう。

体力の低下に注意！

長引く自粛生活で活動量が低下していませんか？ 普段の活動が少なくなると動く事が大変になり、さらに体力が低下する・・・という悪循環に陥ってしまいます。意識的に自宅や外で体を動かしましょう。運動やストレッチは心も体もスッキリしますよ。

自分にあった運動をしたい！そんな方は・・・

- ◆介護予防サービスを利用して運動等に取り組む事もできます。
- ◆運動機能訓練、栄養状態の確認、口腔体操等ご自身の状態に合わせてサービスを受けられる介護予防通所介護（デイサービス）や介護予防を目的とした専門的リハビリテーション（理学療法、作業療法等）を受けられる介護予防通所リハビリテーション（デイケア）等もあります。

生活習慣の改善で【介護予防】

- ・バランスのとれた食事を摂る。（野菜、青魚、肉を積極的に）
- ・趣味や楽しみを見つける。
- ・積極的に他者と交流する。



上記サービスは、利用対象となるか事前に面談が必要です。ご自身にあった取り組みについて、ご相談等ございましたら当センターまでご連絡下さい。



函館市では令和元年9月に連携ガイドを発行しました。

「民生委員とケアマネジャーの連携ガイド」を利用して

主任ケアマネジャー
より

地域の皆様の相談から連携支援へ
～地域ケア会議～

民生委員とケアマネジャーの 連携ガイド



～共に支え合うまち函館を目指して～

函館市地域ケア全体会議
ケアマネジャー部会

函館市開催の「地域ケア全体会議」で『あったらいいな！』の願いを形にしたものです。

民生委員とケアマネジャーの互いの業務や繋がる為の手立てが記載されています。

地域の支援者とケアマネジャーがうまく連携できるといいね！

ケアマネジャーは高齢者の介護サービスの調整や管理を行う介護の専門職

そうしたら、もっとスムーズに支援が出来て高齢者が笑顔になるんじゃない？

民生委員は地域の困り事の対応や、安否確認などを行う地域の相談役

「気になる高齢者」がいたら互いに連絡を取ってみましょう 高齢者の笑顔の為に、支援の輪を広げたいですね！



センターでは、高齢者の生活に関わる困り事について民生委員・ケアマネジャーだけではなく、地域の皆様も含め、顔を合わせて話し合う場を企画・実施しています。自分の住んでいる地域を暮らしやすくしていく為にもぜひご相談・ご協力下さい。