

保健師
より

始めよう介護予防！



年齢を重ねても自分らしく元気に過ごしていきたいのですが「最近体力が落ちてきた…」「介護が必要にならないために今の生活を改善したい…」とお考えの方もいらっしゃるかと思います。介護予防には『運動』『栄養』『口腔機能』が大切になります。

運動

- ・定期的に体を動かす（散歩や体操）
- ・普段の生活動作（家事等）を意識して行う



栄養

- ・1日3食しっかり食べる
- ・肉、魚、卵等たんぱく質を摂る



口腔機能

- ・しっかりと噛みながら食べる
- ・自分に合った口腔ケアを行う
- ・定期的な歯科受診



この他にも、家族や友人との会話（電話）や趣味活動等の機会も大切です。

- 外出する機会が減った
- 物につかまらないうちで立てない
- 15分以上続けて歩けない
- 何をやるにも億劫
- 食事の際、むせやすい
- 気分が落ち込みやすい



当あたりはまらせん事か？

☆介護予防を始める目安となる「基本チェックリスト」に該当すると、介護保険サービスを利用し運動に取り組む事ができます。

「介護予防に関心がある」「自分に合った方法で取り組みたい」という方は当センターまでお問合せください。地域の集いの場、介護予防教室について興味のある方にはご案内を行っています。

それぞれの職員の「私の楽しみな時間！」をご紹介します。

 京谷 保健師	早朝家族が起きる前の一人の時間	 森 社会福祉士	薪割りの後のビール	 庄子 主任ケアマネ	帰宅後に一口目のビールを飲む瞬間	 佐々木 主任ケアマネ	自転車での散歩
 五井 社会福祉士	新作のコンビニスイーツを食べること	 坂田 保健師	お笑い番組を観て、笑ってストレス発散!!	 小倉 ケアマネジャー	旬の果物を沢山食べる	 安倍 社会福祉士	Youtubeで大食い動画を見る
 海老名 ケアマネジャー	トランペットで横メロを吹く	 中野 ケアマネジャー	週末の庭の草取り無心にされるので	 木村 事務員	休日の釣り！今年は7月を釣りたい	 斎藤 事務員	息子達にちょっかいを出すこと
							家庭菜園!!



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



包括ゆのかわ

第11号 令和3年8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

日頃から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。長引くコロナ禍の影響で、今まで通りの生活ができず、不安や疲労を感じている方も多いのではないのでしょうか。

当センターもコロナ禍で、これまで通りの活動ができず、もどかしさを感じながらの日々でした。「コロナ禍でできない」ではなく「コロナ禍だけど、こうすればできることもある」と思考を変換し、慎重かつ積極的に取り組んでいきたいと考えています。今後も皆様からのご意見やお知恵を頂きながら、少しでもお役に立てるセンターを目指し、成長していけたらと思います。至らない点もあるかと思いますが、今後ともどうぞよろしくお願い致します。



保健師 京谷

きみよう 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（東東部第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：11,134人
高齢化率：38.5%（令和3年6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：京谷 庄子 森

ケアマネジャー
より

地域の「相談窓口」知っていますか？

地域包括支援センターは、地域の高齢者がご自宅で安心して生活を送れるよう介護・医療・福祉等の側面から高齢者を支える『総合相談窓口』となっています。

まてみよう

まずは相談『包括』へ



総合相談窓口とは
何ですか？

保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャー等の専門職が相談に応じ、情報提供や適切な機関のご紹介、各制度のご説明を行います。担当の地域包括支援センターはお住まいの地域で異なり相談は無料です。介護保険の申請窓口も担っています。

相談は誰でも
できますか？

対象の方が、65歳以上で担当地域にお住まいであればご本人やご家族だけではなく、近隣住民の方々地域の金融機関やコンビニ・スーパーの従業員の方などなたでもご相談頂けます。

相談できる内容は
どんなことですか？

例えば「頼れる人もいないから先の生活が不安・・・」
「最近、物忘れが気になるんだけど・・・」
「いつも買い物に来る高齢の方、普段と様子が違うな？」
「近所に住む高齢の方、最近姿を見ないな。
郵便物もたまっているようだし・・・大丈夫かな？」
など、小さなことでも構いません。

どこに相談すればいいかわからない場合など、
当センターへお気軽にご相談ください！

社会福祉士
より

高齢者虐待に気づいたらまずはご相談を

コロナ禍での外出機会の減少により、家庭内での精神的ストレスや介護負担の増大から高齢者虐待につながる事が懸念されています。高齢者虐待の発生や深刻化を防ぐためには、地域での見守りや支え合いを行い、虐待のサインに気づくことが大切となります。

ご近所にこんな方はいませんか？
「虐待のサイン」の一例



- 身体に傷やあざが頻繁にみられる。
- 衣服等が汚れたままになっている。
- 介護をしている家族等が高齢者に対して過度に乱暴な言葉遣いで話す。
- 自宅から怒鳴り声や悲鳴・うめき声、物が投げられる音が聞こえる。

主任ケアマネジャー
より

住み慣れた地域で暮らし続ける為の支援の輪作り

センターには「地域で暮らし続けるために…」様々な相談が寄せられています。その取り組みの一例をご紹介します。

相談例①：郵便局様より

「何度も通帳を失くして再発行しにくる。お金の管理ができていないか心配」

頼れる家族もなく本人も納得の上、公的機関より生活費の管理支援を受ける事になり一人暮らしを続ける事ができました。
※顔なじみの郵便局職員さんやケアマネジャー等協力者がいた事でスムーズに支援ができました。

相談例②：ケアマネジャー様より

「担当している高齢者の50代の息子様が就労できず、家賃滞納が続いている」

家主さんや近隣の方からもお話を聞きケアマネジャーと協力して息子様を精神障がい者向けのサービスの利用に繋げ徐々に親子の生活も安定しました。
※地域の皆様の理解もあり息子様も安心して支援を受け入れる事ができました。

相談例③：民生委員様より

「一人暮らしのようだけど、どうい生活をしているかわからない。近隣へ怒鳴り込む事もあり周囲が不安になっている」

センターが関わりを持てるまで2年近くかかりました。警察の協力もあって認知症の専門医の受診に繋がり治療を開始する事ができました。
※近隣の方々も根気よく本人の見守り、声掛けをして下さり、疎遠になっていたご家族の協力も得られるようになりました。

地域の皆様のおかげで『支援の輪』作りのお手伝いができました。少しの気遣いや見守り声掛けで生活が安定する方もいます。今後もご協力ご支援をよろしくお願い致します。



虐待かもしれない・・・



以前と様子が違うな



「もしかして」
と思ったら迷わずご相談ください

- ・ ご連絡いただいた方のお名前が相手方に伝わることはありません。
- ・ ご相談の際「虐待である」という証拠は不要です。

高齢者虐待の背景には、介護をしている家族等が心身ともに疲れ、追い詰められていることが少なくありません。高齢者とその家族が地域から孤立しないように周囲の方々での見守りや日頃の声掛けが大切となります。



お一人で抱え込まず、
当センターや市役所高齢福祉課（21-3025）へ
ご相談ください。

