



私たちが包括たかおかの職員です。

地域包括支援センターは函館市が設置する高齢者のための総合相談窓口です。住み慣れた地域で安心して生活ができるよう様々な支援を行います。



- 介護のこと…
 - 施設のこと…
 - 住環境のこと…
- など

お気軽にご相談ください。



杉渕 川尻 小川 板垣 松野
内木 村上 小林 有田 齊藤



「出前講座」

町会など地域の集まりにお伺いし、福祉や医療など高齢者の皆さまへ向けのお話をさせて頂いています。内容につきましてはご相談下さい。



「健康づくり教室」

ご希望のある町会等を対象に開催しています。町会等のご希望を聞きながらプログラムを実施しています。町会等で健康維持や体力アップに取り組んでみませんか。

高齢者あんしん相談窓口

函館市地域包括支援センターたかおか

URL: <https://houkatsu.koseiin.or.jp/>

【所在地】

〒042-0955

函館市高丘町3番1号(サテライト百楽園内)

【電話番号】 0138-57-7740 【営業時間】 8:45~17:30

【FAX】 0138-57-7746 月曜日~土曜日(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致しております。

☆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、私たち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。

★出前講座も無料で行ってまいります。お気軽にご相談下さい。



地域包括支援センターたかおかの担当地域です(東央部第2圏域)

戸倉町・榎本町・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丁目・西旭岡町2丁目・西旭岡町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・志海苔町・瀬戸川町
赤坂町・銭亀町・中野町・新湊町・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)…9789人 高齢化率…42.3%(令和3年6月現在)

高齢者あんしん相談窓口

函館市地域包括支援センターたかおか

たかおか通信

第11号 令和3年8月発行 函館市地域包括支援センター たかおか 発行責任者 松野 陽



松野 陽

東京オリンピック・パラリンピックが1年遅れて開催されました。我が家では、公式Tシャツを着込んでテレビの前で応援するのが4年に1回の恒例行事でした。しかし今年は公私ともに新型コロナウイルスによる活動制限や様々な対応に追われ、公式Tシャツの購入も忘れ、物足りない思いで選手を応援しておりました。

さて、この度のオリンピック・パラリンピックの開催については、人々の様々な意見の応酬がありました。皆それぞれの考えを持ち、それぞれが正しいと信じて発言や行動をしており、それらを「まとめる」こと、そして「まとめる」ことの難しさをあらためて実感しました。せめて自分の周りの事には多様性を受容し、「まとめる力」「まとめる力」を発揮できるよう精進したいと思った次第です。今号もよろしくお祈りします。

元気でいるための心と体づくり

新型コロナウイルス感染症の流行による外出自粛などにより、体を動かすことや人との交流の機会が減っていませんか?そのような状態が続くと、心や体の機能低下や口腔機能の低下につながる可能性があります。健康を維持するために、感染を予防しながら生活習慣を見直すことが大切です。

最近こんなことはありませんか?

- 立ち上がりにくい
- 外が歩きにくい
- 長い道を歩くと疲れる
- 食事や水分摂取量が減った、体重が減った
- 楽しみにしていたことができない
- ときどきイライラや不安・脱力感を感じる
- 物忘れが多くなった
- 外出や人との交流が減った



当てはまることがあれば、生活習慣を見直すことが大切です!

感染を予防しながら
健康のためにできること

適度な運動や活動

- ☆散歩 ☆ストレッチ ☆頭の体操
- ☆家事 ☆買い物 ☆庭の手入れ



適切な栄養摂取と口腔ケア

- ☆1日3食、主食・主菜・副菜を摂る
- ☆たんぱく質を摂る
(肉・魚介・卵・乳製品等)
- ☆食後の歯磨き ☆定期的な歯科受診



人との交流

- ☆家族や友人とのつながりを保つ
- ☆互いに相談・助けあう
- ☆趣味活動に参加する



健康や介護予防等のお問い合わせは当センター保健師までご相談ください。



あなたのまわりに気になる高齢者はいませんか？



あれっ？

庭の手入れがされなくなったり、洗濯物が干しっぱなしになっている。

あれっ？

夜になっても明かりがつかない。または、昼でも明かりがついている。

あれっ？

郵便物や新聞がたくさん溜まっている。家の周辺にゴミが放置され、異臭がする。

あれっ？

最近、外出している姿を見かけなくなった。ゴミ出しをしている様子が無い。

あれっ？

身なりや容姿に気を使わなくなった。会話のつじつまが合わない。話をしても忘れる事が多くなった。

もしかして？

家の中から、怒鳴り声や悲鳴、大きな物音が聞こえる。汚れたままの服装で、出歩いている。

上記のような異変がある場合『体調不良』・『暮らしの問題』・『健康の問題』・『虐待の疑い』・『認知症の可能性』があります。異変が見られる場合は早期の対応が重要です。地域で暮らす皆様からの「いつもと様子が違うな」「心配だけど、大丈夫かな？」など相談が入った時には、様々な機関と連携し対応します。

●地域で暮らす方についての相談が入った時には、町会役員や民生委員の皆さんと連携し、地域の皆様が安心して暮らせるよう支援していきます。必要時には、地域にある介護事業所とも連携し、支援することもあります。

介護事業所 町会・民生委員

◎連絡・相談

心配だけどどうしたら良いかな？

まずは、相談してみよう

社会福祉士 保健師 主任ケアマネジャー

地域包括支援センターたかおか

私たち専門の職員がご相談をお受けします。相談内容により様々な機関と連携し、皆様が住み慣れた地域で暮らし続けられるようお手伝いさせていただきますので、お気軽にご相談下さい。

●地域から虐待などの相談が入った時には、市役所と連携し、一緒に問題解決に向け、働きかけています。必要時には警察等の関係機関とも連携します。

市役所 警察

●認知症や健康、体調についての相談が入った時には各医療機関と連携し、適切な治療や検査ができるよう支援します。

医療機関

◎地域包括支援センターたかおか

電話 57-7740

※ご連絡頂いた方の情報を外部に漏らすことはございませんので、安心してご相談下さい。