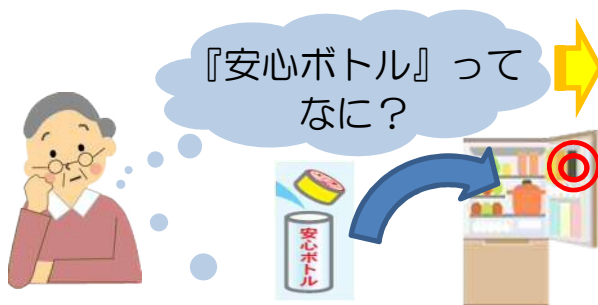


ケアマネジャー
より

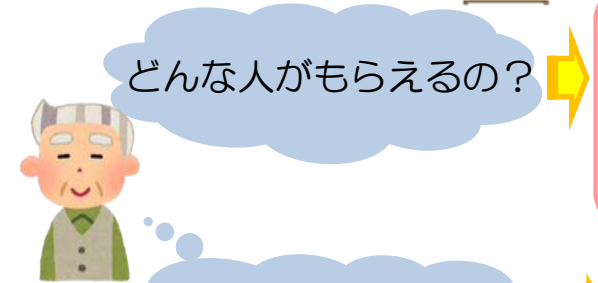
「安心ボトル」ご存じですか？

函館市では、65歳以上の高齢者の安全で安心な生活を守る取り組みとして、「安心ボトル(救急医療情報キット)」を無料で配付する事業を行っています。



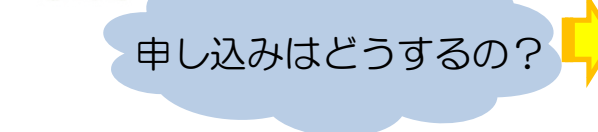
『安心ボトル』って
なに？

自宅で急に具合が悪くなった時に、駆け付けた救急隊員が活用できる様、利用されるご本人の『氏名』・『持病』・『かかりつけの病院等』の情報を所定の用紙に記入し、配付されたボトルに入れて、冷蔵庫に保管しておく物です。



どんな人がもらえるの？

- ・函館市在住の65歳以上の一人暮らしの方。
- ・同居のご家族が長期入院や、日中仕事に行っているため、不在がちな世帯。
- ・その他緊急時に不安があるという方はご相談ください。



申し込みはどうするの？

函館市役所 高齢福祉課・湯川福祉課・銭亀沢支所 他各支所の窓口でお申し込み下さい。氏名、住所、生年月日を確認できる書類をご持参ください。

*安心ボトルを既にお持ちの方は、救急医療情報用紙の中を確認し、緊急連絡先等に変更など無いか随時確認して頂き、変更があった際には書き換えをお願いします。

詳しい説明や申し込みをご希望の方は「市役所高齢福祉課 ☎21-3081」ご相談ください。
「包括たかおか ☎57-7740」

♪ 新人職員紹介 ♪



ケアマネジャー
川尻 雄三

皆様、初めまして。
7月から勤務しております。
よろしくお願い致します。

～たかおかのスタッフです～



松野 (主任ケアマネ) 小林 (社会福祉士) 有田 (主任ケアマネ) 村上 (保健師)



杉淵 (社会福祉士) 板垣 (ケアマネ) 内木 (事務員)



編集後記

新たな仲間が増え、刺激的な毎日を過ごしています (杉淵)

編集委員：杉淵 有田 村上

出前講座のご案内

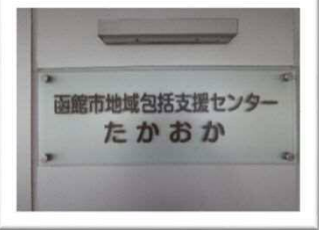
包括支援センターたかおかでは、無料で町会など地域の集まりにお伺いし、福祉や医療などのお話をさせて頂いております。日時、内容はご要望に応じてご相談させて頂けますので、お気軽にご連絡下さい。

受付担当： 松野 小林

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



URL : <http://www.koseiin.or.jp>

第5号 平成30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



施設長
松野 陽

今年の7月の印象は暗い一言。厚い雲と霧に包まれる毎日に、今年ほど青い空と太陽の光を恋しく思ったことはなかったのではないのでしょうか。また、各地の大雨の被害や農作物への影響が心配ですが、早期に改善することを切に願っております。被害に遭われた皆様にはこの場を借りて、心よりお見舞い申し上げます。丁度この文面を書いている7月18日は、105歳の生涯を終えられた日野原重明先生の一周年忌です。100歳を超えてもなお現役の医師として患者と向き合い、命と向き合い、医療・福祉の専門職を含め、多くの人々に道を示し続けた方です。先生の遺された様々な明言の数々は、そのお人柄と共に心に刻まれ、今ではすっかり自分の道しるべになっています。『生きがいは、自分を徹底的に大事にすることから始まる』『自分のためにでなく、人のために生きようとする時、その人はもはや孤独ではない』、先生のお言葉の中には、今後の福祉や地域づくりを考える大切なキーワードが沢山あります。明るくひたむきに進んで行くことを後押ししてくれるようないくつものお言葉を胸に、今後も取り組みを続けて参りたいと思っております。本号も、よろしくお願い申し上げます。



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

〒042-0955
函館市高丘町3番1号
(地域密着型介護老人福祉施設 サテライト百楽園内)
TEL 0138-57-7740
FAX 0138-57-7746

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。



☆ご相談は無料です。

☆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、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のでご相談下さい。

地域包括支援センターたかおか担当地域(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
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
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)・・・9,698人 高齢化率・・・39.6% (平成30年6月現在)

主任ケアマネジャー
より

「平成29年度地域ケア会議」の報告

テーマ『いくつになっても住み続けられる地域づくりを目指して』

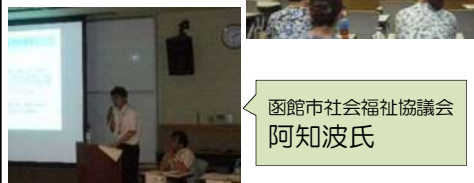
前年度から引き続き、上記のテーマで講演のほか、参加者で意見交換を行いました。町会・民生児童委員・在宅福祉委員・ケアマネジャー・福祉関係者・行政職員など、たくさんの方とともに考え、学ぶ機会となりました。



第1回 平成29年7月22日

平成28年度の地域ケア会議で実施したグループワークとアンケートの集計を報告しました。集計結果から考える活動の担い手や、高齢者が活躍できる地域づくりについて、社会福祉協議会の阿知波氏・生活支援コーディネーターの丸藤氏に講演をして頂きました。

生活支援コーディネーター
丸藤氏



函館市社会福祉協議会
阿知波氏

第2回 平成29年11月25日

市内において先駆的な取り組みを行う、万代町会長永澤氏から『町内会の福祉活動について考える』と題して、講演をして頂きました。

万代町会長
永澤氏



続いて、『自分達の住む地域で出来る助け合いとは』をテーマに、丸藤氏の進行でグループワークを行いました。



第3回 平成30年2月17日

第2回で行ったグループワークの意見について報告をしました。様々な意見の中から「集まりの場」に焦点を当て、『今こそ地域デビュー』と題し、丸藤氏の進行で「仮想サロンのポスター作り」を体験しました。社会福祉協議会からは「くらしのサポーター養成研修」について情報提供をして頂きました。



保健師
より

もしかしてその症状…脳梗塞？

～予防と早期の発見で介護状態になるのを防ぎましょう～

『脳梗塞』は脳の血管が細くなったり、血管に血栓（血の塊）が詰まることで血流が悪くなり、脳の細胞が障害を受ける病気です。

『脳梗塞』が起こると手足の麻痺や言語障害などの後遺症が残ることが多く、日常生活に手助けが必要になり、介護が必要になることが少なくありません。



発症を防ぐポイント

- ❁ 高血圧は脳梗塞を起こす大きな原因となります。高血圧の予防、治療が大切です。
- ❁ 糖尿病、高脂血症などの生活習慣病を改善しましょう。
- ❁ 運動、減塩、禁煙、お酒を控えるなどの生活習慣を整えましょう。



社会福祉士
より

「一人で抱え込んでいませんか？」

自分が高齢になって支援が必要になった時、家族や周りの人に支えられながら「いつまでも自分らしく、自分の意思を尊重してもらいながら生活したい」と考える事は当然です。しかし、現実には、高齢者本人と家族等との人間関係、お互いの性格、認知症等による言動とその理解など様々な要因が重なり『高齢者虐待』が発生しています。

～こんなことありませんか？～



- 何度も同じ話を聞かされるので大変
- トイレの回数が多く介護が大変
- 認知症で何度注意しても、外に出て行ってしまう
- 困っているが、誰にも相談できない
- どうしてよいかわからない など

介護者の気持ちに余裕が無くなると・・・

- 【介護者】
- つい怒鳴る・叩く・無視する
 - 水分を制限する
 - 部屋に閉じ込める など

初めての介護で、介護の方法や認知症の言動などに戸惑うことも多く、介護者に自覚がなくても『虐待』の状況になっていることもあります。



～介護をされている方へ～

一人で抱え込まず、何か困った事や気になる事がありましたら、まずはお気軽にご相談下さい。

～ひとりひとりに出来ること～

地域には、ひとり暮らしや高齢者だけの世帯、認知症などで困っている高齢者の方や、介護を一人で抱え込み、誰にも相談できず悩んでいる介護者がいるかもしれません。日ごろから地域の方同士で声をかけ、お互いに相談しやすい地域を作ることも必要です。



【連絡先】

- ・市役所 保健福祉部高齢福祉課
☎ 21-3025
- ・包括支援センターたかおか
☎ 57-7740

まずはお気軽に
ご相談ください。



脳梗塞？こんな症状があったら要注意！



片方の手足・顔半分のマヒ
しびれが起こる



ロレツが回らない
言葉が出ない・他人の
言う事が理解できない

力はあるのに、立てない
歩けない、ふらふらする

片方の目が見えない
物が二つに見える
視野の半分が欠ける



- これらの症状は脳梗塞の前触れの可能性があります。
- 症状が短時間で消える事もありますが、一刻も早く医療機関を受診するか救急車を呼びましょう。
- 早期に治療を開始する事でつまりを取り除き、後遺症を軽くする事が期待できます。

★介護や健康づくり等について
ご相談等ありましたら
当センターへご連絡ください。

