

ケアマネジャー
より

安全な外出について

外出などで必ず使う玄関。上がり框等の段差につまずいたり、滑って転倒しそうになった事や不安に思ったことはありませんか？また靴を履くときにふらついたりしませんか？今回は玄関の環境を整える住宅改修の一例をご紹介します。

<手すり>
靴の履き脱ぎや段差の昇降を安全に行うことができます。

<踏み台>
上がり框の段差を小さくする事で昇降を安全に行うことができます。

<滑り止めマット>
雨や雪などでも滑りにくいマットを設置します。

- ★住宅改修費の支給を受けるには要支援・要介護認定を受ける必要があります。
- ★事前に必要な手続きをすることで費用額の1割から3割の自己負担額で工事を行うことができます。（上限20万円）
- ★身体状況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。

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

～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)
杉洸 (社会福祉士)	村上 (保健師)	板垣 (ケアマネジャー)
川尻 (ケアマネジャー)	齊藤 (ケアマネジャー)	内木 (事務員)

編集後記

令和になり、新たな気持ちで働いていこうと思っています。
(杉洸)

編集委員
杉洸 村上 有田 川尻

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

第8号 令和2年1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

この度の年末年始は、暦の関係でセンター開設以来最も長い休日となりました。職員各々有意義なお正月を過ごした模様です。令和も2年目を迎え、職員一同心機一転、様々な事業に取り組んで参りたいと思います。今号もよろしくお願い申し上げます。

～函館市包括支援センター「ロゴマーク」のご紹介～

函館市では昨年後半に函館市地域包括支援センターの「ロゴマーク」を作成いたしました。「包括」という文字は「包んで括る(つつんでくる)」という意味がありますが、言葉通りに幅広い相談をお受けする機関であることを、わかりやすく表現しています。今後、様々な機会にこの「ロゴマーク」を目にすることと思います。

まひぼう
まずは相談『包括』へ

まひぼう
まずは相談『包括』へ

まひぼう
まずは相談『包括』へ

まひぼう
まずは相談『包括』へ

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)・・・9,747人 高齢化率・・・40.7%(令和元年11月現在)

主任ケアマネジャー
より

「生活支援コーディネーター」と「協議体」

『生活支援コーディネーター』

「地域支え合い推進員」とも呼ばれます。地域において、助け合い支え合う生活支援や社会参加の促進による介護予防の体制が構築できるようコーディネートします。

『協議体』

生活支援コーディネーターと、地域における様々な団体の代表者や生活支援・介護予防の提供者が参画する、情報共有及び連携強化の場やネットワークのことです。

第3層（サービス提供型）

●第3層協議体：
支え合いを必要とする人と提供者との結びつきをコーディネートする役割。

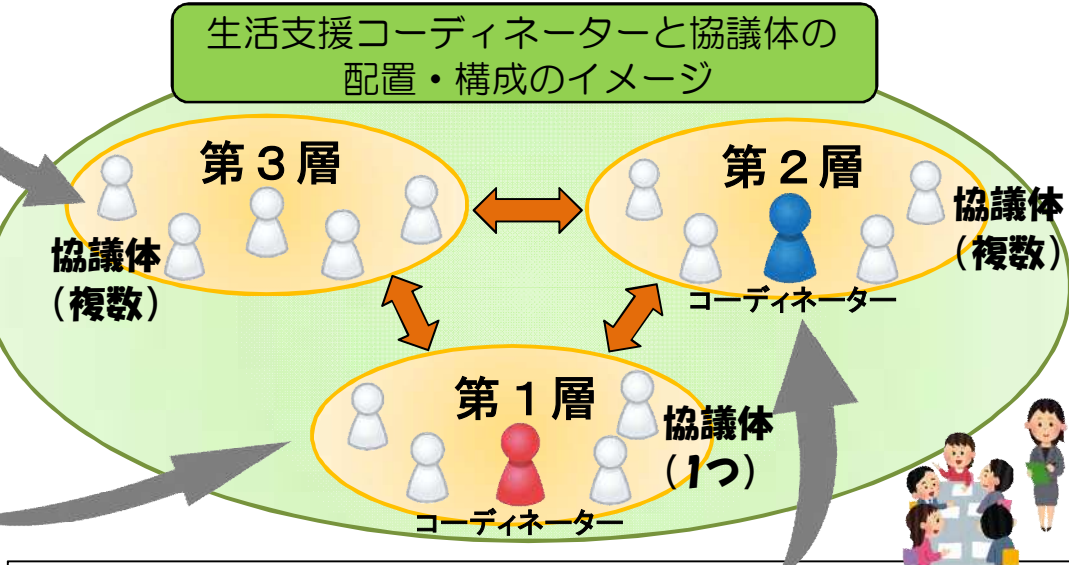
第1層（広域開発型）

●コーディネーター
（函館市全域を担当）：
函館市地域交流
まちづくりセンター長

まるひし きそお
丸藤 競 氏



●第1層協議体：
有識者や様々な団体の代表者で構成される。



第2層（圏域調整型）

●コーディネーター：
（日常生活圏域を担当）
市内10か所の
地域包括支援センター

●第2層協議体：
函館市は、地域ケア会議等、地域課題の検討機会を協議体と兼ねている。

地域ケア会議 = 第2層協議体

「地域ケア会議」は、個人の支援方法を検討するとともに、そこから地域に共通した課題を発見し、その解決方法や地域づくりを考える会です。参加される方一人一人が協議体の構成員であり、地域づくりの一端を担っています。

社会福祉士
より

「身近な見守り」から消費者トラブルを防ぐ！

近年、高齢者を狙った消費者トラブルが後を絶ちません。手口もより悪質で巧妙なものになっています。被害にあわないように自身で気を付けることも大事ですが、それだけではなく、高齢者に接する事の多い地域の皆さんの見守りや気づきが消費者被害を防ぐ大きな力になります。

高齢者の消費者トラブルの特徴



～特徴1～

3つの不安「健康」「お金」「孤独」につけこみ言葉巧みに近づいてくる

・「体調を良く健康でいたい」「生活費や蓄えを増やしたい」「寂しい」などの不安につけこみ近づいてくる人が多い

～特徴2～

だまされたことに気づきにくい

・「親切でいい人」と信用してしまい、まさか自分がだまされて いるとは気づかないことが多い



～特徴3～

被害にあっても誰にも相談しない

・「他の人に言うのが恥ずかしい」「人に迷惑をかけたくない」「だまされた自分が悪い」と相談せず自分を責めることがある

～特徴4～

一度だまされると複数の被害にあいやすい

・一度被害にあうと、次々と業者にだまされ、被害が高額化、深刻化していることがある

地域の見守り3つのポイント

①気づく

- 見慣れない人や車が入り出している
- 高額な商品や健康食品がある
- 「儲け話」や「投資」などの話をしている



②声を掛ける

頭から否定せず、責めない

✗「だまされています」「何故買ったのですか」

○「お困りの事はありませんか」「信用できる業者ですか」「一緒に考えてみましょう」「誰かに相談してみましよう」など、本人の意思を尊重しながらゆっくり話を聞き、冷静に考える機会をつくりましょう。



③相談する

消費者トラブルの相談窓口

- 函館市消費者センター 26-4646
- 函館市役所「暮らし安心110番」23-3110 ※当センターにもご相談下さい。
- 警察相談ダイヤル 51-9110/#9110 (短縮)

保健師
より

「フレイル」を予防しましょう！

年齢とともに、心身の活力(運動機能、認知機能など)が低下してくることによっておこる、健康と要介護の間の状態を「フレイル(虚弱)」といいます。介護の状態に進まないように「フレイル」に早めに気づき、生活習慣を見直すことが大切です。

フレイルチェック

☺一つでも当てはまればフレイル予防に取り組みましょう！

□6ヶ月で2~3kg以上の体重減少がある



□青信号のうちに横断歩道を渡りきれない



□ペットボトルのふたが開けにくい(筋力低下)



□わけもなく疲れたような感じがする



□運動や体操を週に1回もしていない



フレイル予防の「3つの柱」

社会参加

- 【社会参加】
- ・仲間や近所の方との交流やおしゃべりを楽しむ
- ・趣味活動、サークル、地域活動などに参加する

運動

- 【栄養(食事・口腔機能)】
- ・1日3食バランスよく食べる
- ・タンパク質(肉、魚、卵大豆製品等)や牛乳、乳製品を毎日しっかり摂る
- ・歯とお口のケア、定期的な歯科受診

栄養

- 【運動・身体活動】
- ・運動や体操などを継続して行う(散歩、ラジオ体操、ストレッチ等)
- ・日常生活動作で体を動かす(家事、歩いて買い物、階段昇降等)
- ※今より10分多く体を動かすことを目標に！

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

