

高齢者あんしん相談窓口
地域包括支援センターたかおかのご案内

保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャーなどの専門職が、高齢者が住み慣れた地域で安心して生活できるよう、様々な支援を行います。相談は無料です。お気軽にご相談ください。



8月より勤務しております。
 宜しくお願い致します。
 保健師 小川 絢子



- いつまでも元気に暮らしたい・・・
介護予防についての相談に応じます。
- 介護サービスの相談をしたい・・・
適切なサービスや制度につなげる等の支援を行います。
- 近所に心配なお年寄りがいる・・・
高齢者虐待防止や成年後見制度の利用支援等、高齢者の権利を守る為の支援を行います。
- 住み慣れた地域で暮らし続けたい・・・
地域の様々な機関や専門職と連携・協力できる体制づくりを行います。

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1丁目・西旭岡2丁目・西旭岡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)・・・9,786人 高齢化率・・・41.4%(令和2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

【所在地】 URL:<https://houkatsu.koseiin.or.jp/>
 〒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。
 ★出前講座も無料でっております。お気軽にご相談下さい。

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9号 令和2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

COVID-19(新型コロナウイルス)の影響が色濃く残る中、皆様の生活や活動には大きな変化があったことと思います。当センターもご利用者様の直接支援については3密を避け、発熱等の体調変化や遠方のご家族等との接触状況を確認し、不要不急を避けながら対応させていただきました。特に、地域ケア会議や健康づくり教室、出前講座や認知症カフェの開催といった、

施設長 松野 陽 地域の皆様と共に行う活動が一切できないという状況が続きました。この数ヶ月の中で、経済や物流の仕組みから、外出自粛による心身への影響、感染をもとにした人と人との暖かな結びつきから関係の希薄化に至るまで、様々な状況を目にし多くのことを考えさせられました。また同時に、どれだけ恵まれた環境で暮らし、活動していたのかということにも気付かされました。今後は、新たな生活スタイルへの転換について真剣に取り組む必要性を感じるとともに、ピンチをチャンスに変えるアイデアや発想も必要であると考えます。まだまだ予断を許さない状況が続きます。皆様におかれましては引き続きご自愛くださいますようお願い申し上げます。

熱中症対策について
「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、マスクの着用や「3密(密集、密接、密閉)」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。今夏は、これまでとは異なった生活環境下で迎えることになり、更に例年以上に熱中症にも気を付けなければなりません。十分な感染予防を行いながら熱中症予防にこれまで以上に心がけるようにしましょう。

- ☑ 暑さを避けましょう
 - ・室内の温度や湿度をこまめに確認し、感染予防の為にも窓開放により風通しを良くして、適切に温度調整をしましょう。
 - ・外出時は、暑い時間帯を避け、無理のない範囲で活動しましょう。
 - ・涼しい服装を心掛け、日傘や帽子も活用しましょう。
- ☑ 適宜マスクを外しましょう
 - ・気温や湿度の高い中でのマスク着用は要注意。
 - ・屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合には、マスクをはずす。
 - ・マスクを着用している時は、負担のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を!
- ☑ こまめに水分補給をしましょう
 - ・のどが渇く前にこまめに水分補給を!
 - ・1日あたり1.2リットルを目安に!
 - ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに。(※持病のある方は主治医に相談しましょう。)
- ☑ 日頃から健康管理をしましょう
 - ・日頃から体温測定、健康チェック。
 - ・体調が良くない時は無理せず自宅で療養を!

地域で見守る・支え合う

認知症や介護が必要な状態になっても、住み慣れた地域で暮らし続けるためには、地域の見守りや支え合いがとても重要です。



あいさつ 人や住宅をさりげなく確認 地域の集まりに参加・・・など

「あれっ？」「いつもと様子が違う」 高齢者見守りのポイント

- 1 立ち話や会話の最中に同じ話を何度もする
- 2 妄想があるようだ
- 3 最近、服装が乱れてきた
 - ・服装が汚くなってきた
 - ・毎日同じ服を着ている
 - ・季節にそぐわない服を着ている
- 4 近所で道に迷うようになった
- 5 身だしなみが乱れてきた
 - ・髪の毛や髭の手入れがされていない
 - ・臭くなってきた
- 6 歩く姿が危なっかしい・具合が悪そう
- 7 新聞や郵便がポストにたまっている
- 8 夜に電気がつかない
昼間なのに電気がついたまま
- 9 同じ洗濯物が何日も干しっぱなしになっている



1~5は 認知症の可能性
5~6は 衰弱や体調不良の可能性（5は重複です）
7~9は 屋内で倒れている体調不良で寝込んでいる可能性があります。

ご近所の高齢者に心配なご様子が見られたら、包括支援センターへお知らせ下さい。

地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所 作成

住み慣れた地域で暮らし続けるためには、地域や家庭で、介護予防・認知症予防に取り組むことも大切です。

😊 介護・認知症予防につながる生活習慣 😊

①生活習慣病の予防と治療

高血圧や糖尿病、高脂血症などの予防や治療を継続することで、介護になる大きな原因の脳血管疾患、認知症、心疾患の予防に繋がります。

③食事や栄養に気を付ける

塩分や糖分量を控え、野菜や魚、肉などのタンパク質を多くとりましょう。栄養のバランスが大切です。歯とお口のケアも忘れずに！

②よく体を動かす

体操、散歩等の運動や、家事や買い物、畑仕事等の日常生活で体を楽しく動かしましょう。脳の血流が良くなることで、認知症予防に効果があります。

④交流やコミュニケーション

仲間や近所の方との交流や、趣味活動、地域活動に参加することで、脳や体を活性化しましょう。

あなたの権利を守る成年後見制度

認知症や知的障がい・精神障がいなどによって、日常生活に困り事や心配事が起こることがあります。様々な障がいがあっても『自分らしく安心して』住み慣れた地域で暮らせるよう、ご本人の気持ちを大切に、生活や財産を守る、契約を代わりに行うなど、法的に様々な支援を行う制度を《**成年後見制度**》と言います。

こんなお困りごと、心配ごとはありませんか？



お金のやりくりができない



書類の手続きに困っている



悪い人にだまされたらどうしよう



暮らしのサービスがうまく使えない

成年後見制度を利用すると、どんな支援を受けられるの？（例）



通帳の管理や支払いの手伝い



書類の確認と手続きの手伝い（保証人や医療同意などは含まれず）



不利益な契約の取り消し



サービス利用等の手続きの手伝い

成年後見制度を利用するには？



後見センターなどへ【相談】



家庭裁判所へ【申立て】



家庭裁判官が【支援者を選出】



【支援者が増える】

ポイント

成年後見制度を利用する際は、**家庭裁判所**へ申立てし、本人の**判断能力**や生活状況に合わせ**裁判官**が**支援者（親族や専門家など）**を選任することになります。
※判断能力によりできる事に違いがありますので、まずはお相談下さい。

お問い合わせ

○函館市成年後見センター
函館市総合福祉センター
あいよる21内
23-2600
※当センターにも
ご相談下さい。