



函館市地域包括支援センターたかおか たかおか通信

第18号 令和7年2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

いよいよ団塊の世代の方々が75歳の後期高齢者となる2025年を迎えました。2006年には、『2025年問題』として少子高齢化に伴う一人暮らし世帯や高齢者のみ世帯の増加が必至となるため、介護予防からまちづくりに至るまで、さまざまな課題に対応すべく、全国各地に地域包括支援センターが配置されました。この19年間、「地域包括ケアシステムの実現」を合言葉に、2025年を目安に全国でさまざまな取り組みが実施され、その間に「地域共生社会」という新たなキーワードが生まれ、住民一人ひとりの暮らしと生きがい、地域をともに創っていく社会を目指すという動きへと発展してきています。現在、厚生労働省ではこれまでの取り組みで浮き彫りとなった課題や諸問題を協議する「地域共生社会の在り方検討会議」を実施しており、その動向を見守っているところです。よりよい制度の充実を期待しつつ、引き続き地域の皆様と共に歩み、活動を続けていく所存です。今号もよろしくお願いいたします。

「令和6年度地域ケア会議」の報告

「地域ケア会議」とは

住み慣れた地域で自分らしい生活を末永く送ることができるよう、地域の人を集め、支援の必要な方を支え合う町づくりを目指す「地域包括ケアシステム」の構築が全国の自治体で進められています。

「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あり、「地域包括ケアシステム」の実現に向けた手法です。

令和6年度地域ケア会議

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』

講話のほか、参加者で意見交換を行いました。町会関係者・在宅福祉委員・老人クラブの方から、地域において行われている様々な取り組みをお聞きしました。

- 第1回～ 令和6年10月 5日（土） 会場：湯川団地集会所
- 第2回～ 令和6年10月26日（土） 会場：旭岡団地2丁目集会所
- 第3回～ 令和6年11月16日（土） 会場：包括支援センターたかおか 多目的ホール
- 第4回～ 令和6年11月30日（土） 会場：包括支援センターたかおか 多目的ホール

「介護予防・フレイル予防と社会参加」「集いの場の創出・発展」について講話を行いました。また、地域における交流の場や助け合い活動などをまとめた『活動ガイド』について、内容充実のためのグループワークを行いました。



意見交換を通じ、地域や高齢者が抱える様々な課題を共有しました。町会や在宅福祉委員会、老人クラブの皆さんが、住人同士の交流機会や見守りのために努力や工夫していることを知ることができました。

「地域ケア会議」に参加される方一人一人が、地域づくりの一端を担っています。令和7年度春には海岸線地域において開催予定です。今後も「地域ケア会議」へ多くの方のご参加をお待ちしております。



函館市地域包括支援センターたかおか



【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 【営業日】 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ます。
(自立相談支援機関は休日・夜間の相談は行なっていません)

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)…9,420人 高齢化率…44.0%(令和6年12月現在)

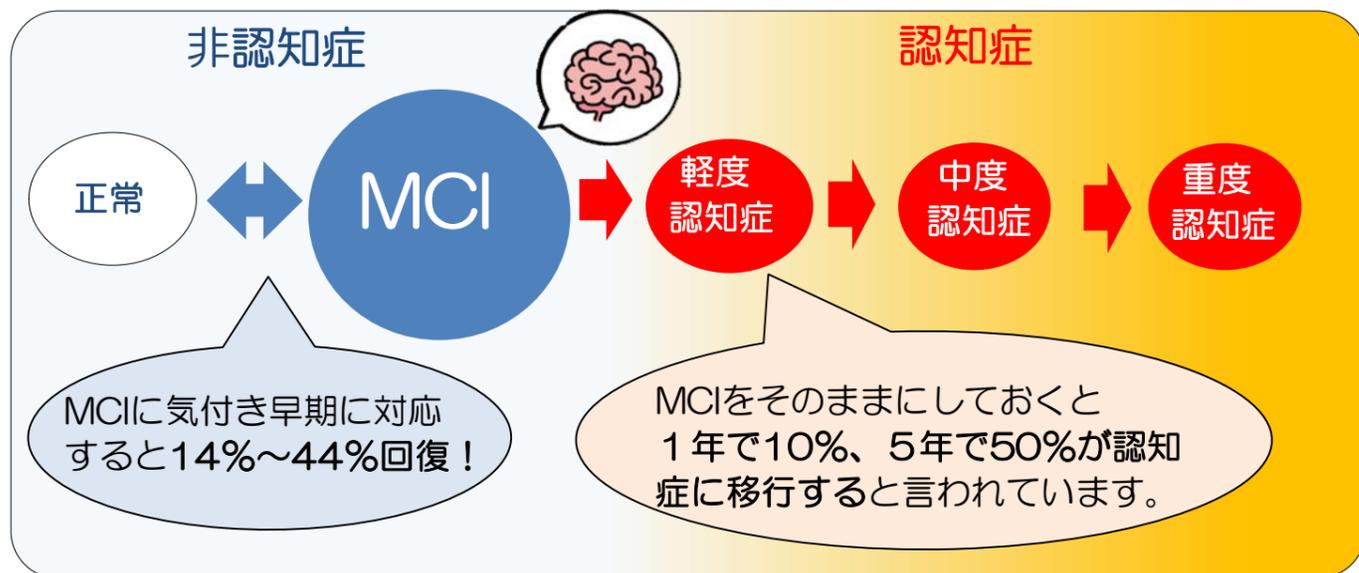
「認知症」のこと、気になっていませんか？

認知症とは、様々な原因で脳に障害が起こり、日常生活に支障をきたす状態のことをいいます。さまざまな種類の認知症があり、種類によって症状も変わってきます。2025年には65歳以上の5人に1人が認知症になると言われており、誰もがなる可能性があります。認知症の進行を防ぐためには早期に発見し、対策することがとても大切です。

MCI（軽度認知障害）って何？

正常な状態と認知症の中間の状態、認知症になる前の段階をMCI（軽度認知障害）といいます（MCIは認知症ではありません）。

「物忘れ」や「集中力や注意力の低下」などの症状が現れますが、日常生活は支障なく送ることができます。



MCIの段階で気づき、早期に対策することが大切です！

認知症気づきのサイン

早期発見のための

- 同じ話を繰り返す
- 5分前に聞いた話を思い出せないことがある
- しまい忘れ置忘れが増え、いつも物を探している
- 新しいことが覚えられない
- 料理や片付けなどのミスが多くなった
- 約束の日時や場所を間違える
- 怒りっぽくなった
- 身だしなみを構わなくなった
- 好きだったことや趣味に興味を示さなくなった

気になる症状があるときは早めに相談機関や病院に相談しましょう。

あたまの健康チェック

コールセンターに電話をして10分でできるMCIの検査です。MCIを発見し、認知症予防に取り組みましょう。

※認知症の診断をするものではありません。



【お問い合わせ】
函館市保健福祉部高齢福祉課
家族介護支援・認知症担当
21-3082

認知症を防ぐ（進行を遅らせる）には？

- ①外出をする、人との交流や会話をする。
- ②適度な運動（体操や歩くこと、頭を使いながら運動をするコグニサイズ等）
- ③頭を使う（趣味活動をする、読書をする、日記を書く等）
- ④バランスの良い食事を心がける（タンパク質や野菜を摂る、減塩を意識する等）

認知症を
予防する



認知症についてみんなで学んでみませんか？

認知症サポーター養成講座



認知症サポーター養成講座は、認知症を理解することで、認知症の方やその家族の支援者（サポーター）を増やし、地域全体で認知症の方を支える取り組みです。ご希望のある団体（町会、学校、各種事業所等）で実施しています。

認知症に
ついて学ぶ

認知症カフェ（みかんカフェ）



認知症カフェは、認知症の方やそのご家族、地域住民などどなたでも気軽に集い、交流や相談ができる憩いの場です。

当センターの認知症カフェは「みかんカフェ」の名称で開催しています。

みかんカフェでは、認知症に関する講話やミニコンサート、カフェタイムを実施しています。

みんなで
話そう

上記の活動についてご興味のある方やお問い合わせは、**地域包括支援センターたかおか（0138-57-7740）**までご連絡ください。