

職員紹介



センター長
常野

インドア、アウトドアとも
に趣味がいっぱい
あります！
・・・時間がほしい・・・



主任ケアマネ
堀内

今も昔もドライブ好き
です。雪が解けたら
道内を周りたいです。



保健師
若杉

植物が好きで庭いじり
が楽しみです。冬は
観葉植物です。



社会福祉士
梶川

珍しい万華鏡を見つけると、
テンション上がります。



事務
本間(も)

元気のなくなりかけた
植物を頑張って復活
させることです♪



お題：趣味
(今はまっているもの)



主任ケアマネ
鳥谷部

スマホでゲームばかり
やってます。



保健師
庄田

からだの衰えを仕事の「健康づくり教室」
で予防することです。



社会福祉士
本間(ゆ)

童謡、唱歌、民謡...
歌を歌うことが大好きです♡



ご相談・講座の受付などは

高齢者あんしん相談窓口
函館市地域包括支援センター
亀田

函館市昭和1丁目23番8号
(かめっこ保育園 2階)

電話 (0138) 40-7755
FAX (0138) 40-7766

お気軽に
ご連絡
下さい。



包括

かめだより



第3号

広報紙：平成29年3月発行

高齢者あんしん相談窓口
函館市
地域包括支援センター亀田

発行責任者：常野 剛永

月日の流れは早いもので、当センターが開設してから1年が経とうとしています。地域の相談窓口として、多くの方のご相談を受け、皆さまのご協力を得ながら対応させていただくことができました。

「高齢者あんしん相談窓口」として、より多くの方に知っていただく活動を行うとともに、親身に丁寧に迅速に支援させていただきましますので、今後とも宜しくお願いいたします。



昭和



石川



美原



北美原



赤川



研修/講話



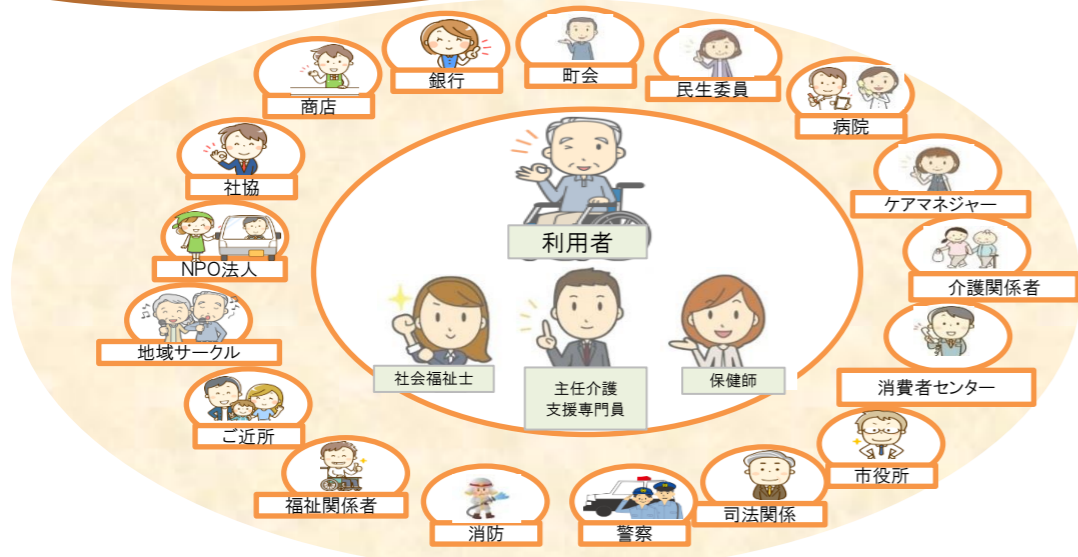
包括支援センター亀田の担当地域は
・赤川町 ・赤川1丁目 ・石川町 ・亀田中野町
・昭和1~4丁目 ・北美原1~3丁目 ・美原1~5丁目です



町名	高齢者人口	高齢者率	町名	高齢者人口	高齢者率
美原1丁目	575	29.2%	北美原1丁目	261	20.9%
美原2丁目	954	31.7%	北美原2丁目	410	28.8%
美原3丁目	905	25.3%	北美原3丁目	338	29.6%
美原4丁目	888	36.0%	石川町	780	16.9%
美原5丁目	793	35.1%	昭和1丁目	531	28.1%
赤川町	519	33.3%	昭和2丁目	803	29.2%
赤川1丁目	584	31.9%	昭和3丁目	619	25.3%
亀田中野町	176	27.6%	昭和4丁目	742	21.1%

※平成29年1月末現在 65歳以上人口のみ抽出

地域ケア会議



地域ケア会議の目的

「介護等が必要になっても、できるだけ長く自分の家や住み慣れた地域で暮らし続けたい」「地域の皆が安心して生活できるようにしたい」という想いを実現するための話し合いの場です。

参加者は医療・福祉関係者だけではなく、近隣住民や商店の方など、ご本人様の生活を支えるすべての方が対象です。

会議を重ねる事で、ご本人だけでなく、地域に何が必要なかを発見し、地域全体が住みやすくなるように考えていく機会にもつながります。



個別ケースの検討をする地域ケア会議



地域課題の検討をする地域ケア会議



昭和町会館にて「人とのつながりを大切にするまちづくり」について話し合いました



転ばないように気を付けましょう！

今年は雪が少なめですが、まだまだ寒いのでし道は雪が残っていたり凍っています。

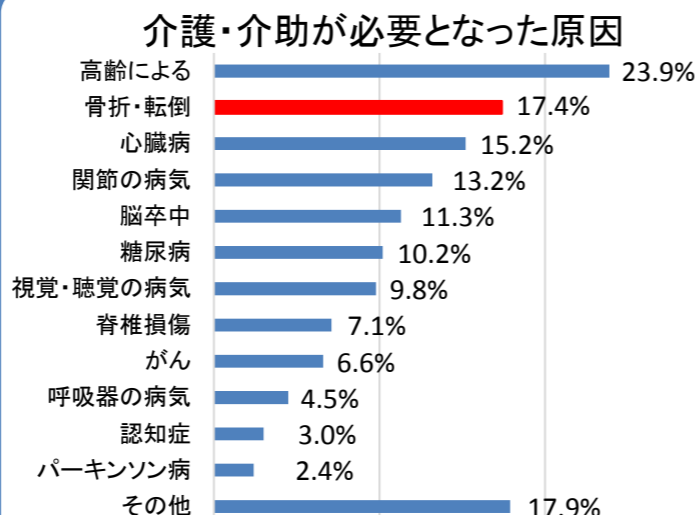
この時期に気を付けたいことの一つに「転倒」があります。皆さん転んでいませんか？

転んでけがや骨折したりすると、しばらく入院したり、体力も落ちて今までの生活に戻るまで時間がかかってしまいます。

かといって転びたくないのに外に出ないという訳にもいきません。

右のグラフのように、函館市では介護の原因の上位に骨折・転倒があります。

転ばないように気を付けてくださいね！



第7次函館市高齢者保健福祉計画より

住み慣れた自宅で生活するために

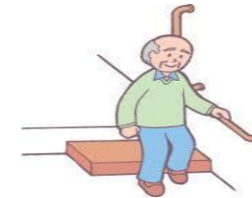
段差の昇降が大変になってきた、転びやすくなったなど、自宅での生活に不安を感じた事はありませんか？住み慣れた自宅で安心して生活ができるよう、介護保険には**住宅改修**というサービスがあります。

- ・対象・・・要介護(要支援)認定を受けている方(申請により函館市が心身の状況や住宅の状況等から必要と認めの方)
- ・支給限度基準額・・・同一住宅で20万円まで(1割、又は2割は利用する方の自己負担になります)

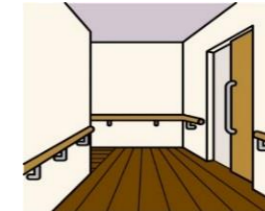
対象となる工事は以下の通りです

- (1)手すりの取り付け
- (2)床段差の解消(スロープの設置, 床のかさ上げ, 敷居の撤去等)
- (3)床材の変更(滑りにくい床材への変更等)
- (4)扉の取り換え(開き戸を引き戸や折り戸へ変更する等)
- (5)便器の取り換え(和式便器を洋式便器に交換等) ※水洗化工事は対象外
- (6)その他(1)~(5)の工事に付帯して必要と認められる工事

《玄関の手すり・踏み台》



《廊下の手すり》



《トイレの手すり》



留意点

- ・介護保険証に記載されている住所地でのみ工事できます。(住所地と住んでいる場所が違う場合には、工事はできません)
- ・ご本人様に対しての助成となるため、ご本人様以外のための改修は対象外です。ご利用を希望される場合、地域包括支援センターの職員が訪問し、制度のご説明をしたうえで、申請等の手続きを行っております。

転ばないためのポイント

外出編

- サンダルはやめてやわらかめの靴をはきましょう
- 荷物は手に持たず、リュックなどを使いましょう
- あせらずに時間のゆとりを持って外出しましょう
- 雨や雪の日はできるだけ外出を避けましょう

自宅編

- 通路に手すりを設置しましょう
- カーペットはひっかかき原因になるので、ふちをテープなどで固定しましょう
- 電気コードは壁沿いやカーペット下に入れましょう
- 足元を明るく見やすいようにしましょう
- 階段、浴室は滑りにくい床材やマットを使いましょう

定期的な運動で筋力やバランス力を維持して転ぶのを防ぎましょう。

最近では高齢者向けのトレーニング施設もありますし、町内会などでの運動系の教室もあります。

包括支援センター亀田でも健康教室を行っていますので参加してください。

●場所: 美原商店街振興会館

●日時: 毎月第1、3水曜日 10時から
若干名募集中!!

●場所: 北美原町会館

●日時: 毎月第1、3、5火曜日 13時から
定員いっぱいですので、包括まで相談を!