

地域包括支援センターのご案内

介護保険のこと
 ※介護保険についてききたい
 ※生活で困ったことがある
 ※入院しているけど、退院後の生活に不安がある

不安 介護疲れ 悩み
こんな時、ご相談ください



地域包括支援センターは、保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャーなどが中心となり、お互いに連携を取りながら高齢者の支援を行っています。

健康づくりについて
 ※今の健康を維持したい
 ※趣味を生かしていきいき暮らしたい
 ※認知症についてききたい

権利を守ること
 ※悪質な訪問販売に引っかけた
 ※財産管理に自信がなくなった
 ※虐待にあっている人がいる
 ※介護疲れでつい手をあげてしまう…

地域のこと
 ※近所で気になっている人がいる
 ※一人で住んでいる親が気になる
 ※近場で交流できる場所を教えてください

出前講座、承ります

地域包括支援センターでは、地域の方々を対象に、出前講座を開催しております。介護保険について、認知症予防、健康づくりなど、テーマに応じて専門職が講話いたします（講師料は基本は無料ですが、外部から講師をお招きする場合には、別途料金がかかる可能性もあります）。
 高齢者のみでなく、家族介護者向けの講話もありますので、お気軽にご相談ください。

《昨年度開催した出前講座のご紹介》



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

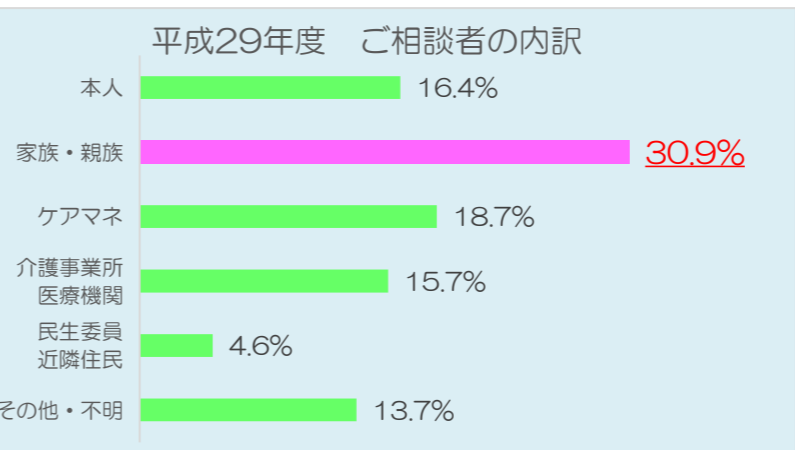
かめだより 第7号

広報紙：平成30年05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

月日の流れは本当に早いもので、当センターが開設して3年目を迎えました。「知人から地域包括支援センターのことを聞いた」「どこに相談すれば良いか迷ったので、まずは地域包括支援センターに」等の相談経路もあり、皆様のお力添えにより、地域の総合相談窓口として、知っていただけるようになったのでは…と感じております。
 今号では、平成29年度にお受けした相談について少し、ご報告したいと思います。



平成29年度の新規のご相談は約650件。最も多かったのは介護保険や介護サービスに関する相談（43.9%）、次いで高齢者福祉サービス（7.0%）、医療に関すること（6.1%）でした。また、消費者被害や介護予防、高齢期の住まいについて等々、多岐に渡る相談をお受けしました。相談者の内訳をみると、ご家族からのご相談（30.9%）が最も多いことが分かります。



当センターでは、平日、仕事をしているご家族、遠方のため週末に帰省するご家族等も相談しやすいよう、平成30年4月より**土曜日も開所**することとしました。
 お電話、ご来所、どちらでもご相談をお受けしますので、是非ご活用ください。

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	586	30.4%	北美原1丁目	288	23.3%
美原2丁目	965	33.0%	北美原2丁目	440	30.6%
美原3丁目	934	26.5%	北美原3丁目	356	32.0%
美原4丁目	902	37.5%	石川町	835	17.0%
美原5丁目	822	36.5%	昭和1丁目	551	28.2%
赤川町	539	35.1%	昭和2丁目	819	31.0%
赤川1丁目	616	34.0%	昭和3丁目	648	27.4%
亀田中野町	192	30.9%	昭和4丁目	782	22.2%

※平成30年4月末現在 65歳以上人口のみ抽出



高齢者の見守りについて



北東部第二圏域では、65歳以上の一人暮らしの方が12%となっており、年々増加しています(平成27年 国勢調査より抜粋)。

「普段から人づきあいが少ない」「困った時にどこに頼ればよいのか分からない」と、一人で抱え込んでしまう事で、地域から孤立してしまい、そのまま自宅で倒れても周囲に気づかれず、重篤な状況になる危険性があります。

その一方、隣近所や民間事業所から『最近見かけない』『電話をしてもつながらない』等の相談により、早期に対応し、命に別状なく発見されたケースもあります。

住み慣れた地域で安心して過ごすためには、地域の皆様の見守りが重要です。さりげなく、無理なく見守りをしていただき、チェックポイントに当てはまるような事があれば、地域包括支援センターまでご一報ください。

気づきのチェックポイント

- 庭の手入れがされていない
- 洗濯物が干されていない
- 夜になっても家に明かりがつかない
- ずっとカーテンが閉めっぱなし
- 郵便物や新聞が、郵便受けにたまっている
- 最近、外出している姿を見かけなくなった
- 等

見守りネットワーク事業

地域包括支援センターでは、昨年度に引き続き、支援が必要な高齢者を早期に把握し、適切な支援につなげられるように、75歳以上のお一人暮らしの方をご自宅へ訪問させて頂いております。

行政や地域の方、民間事業所等との連携を図りながら、高齢者の見守り体制を構築していく事が目的です。

【対象者】介護サービスや老人福祉サービス、在宅福祉ふれあい事業等を利用していない、75歳以上の一人暮らしの方。

【方法】対象の方には、函館市役所より、事前の通知が届いた後、包括支援センターの職員がご自宅へ訪問し、普段の生活や困りごとなどをお伺いいたします。



【函館市 見守り協定】



函館市では平成30年4月現在、事業活動を行う民間事業者(銀行やスーパー、コンビニ等)18事業所と【地域見守り活動に関する協定】を締結しています。

業務活動中に支援や保護を求められた場合や訪問先などで異変を発見した場合に、市へ相談・通報を行うことで、必要な対応につなげる事を目的としています。

在宅介護のお話 ~統計資料を基に~

「家族の介護をする」と聞いて妻が夫を介護する、嫁や娘が父親の介護する様子を思い浮かべる方も多いかと思えます。

昨今は夫が妻の介護をする、息子が親の介護をするなど、男性介護者も多くみられるようになってきました。

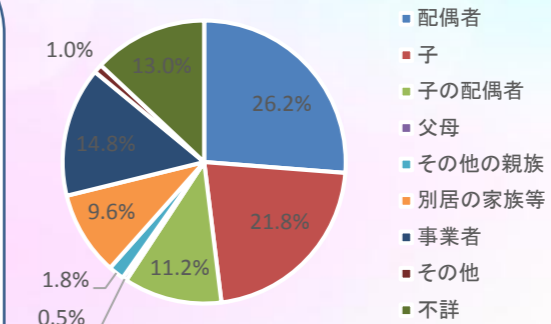
又、高齢者が高齢者の介護をする『老々介護』、育児をしながら親の介護をする『ダブルケア』や親の介護のためやむなく仕事を辞めてしまう『介護離職』などという言葉を目にした事がある方もいらっしゃるでしょう。

初めて介護に直面した時、そもそもどこへ相談すれば良いのか、どんな支援を受ける事ができるのか、分からない事も多いかと思えます。その際には、お近くの地域包括支援センターや函館市の家族介護支援担当などにご相談下さい。

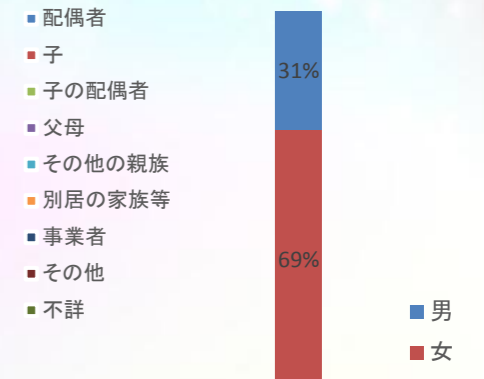
函館市 高齢福祉課 家族介護支援担当
☎ 0138-21-3065

函館市 地域包括支援センター亀田
☎ 0138-40-7755

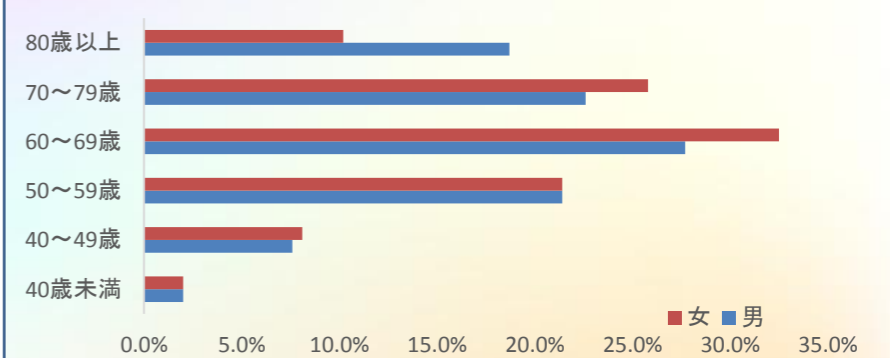
○介護者の割合



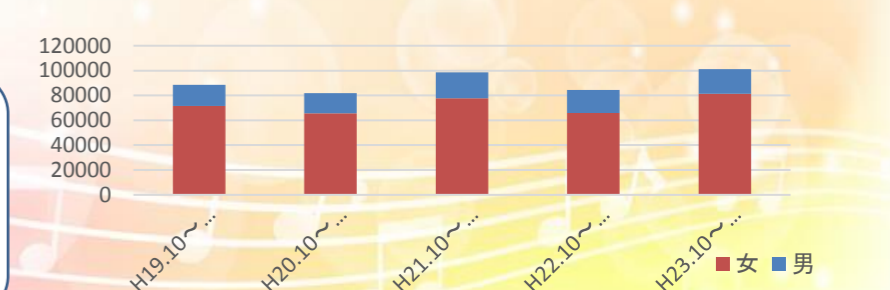
○介護者の男女比



○介護者の男女別年齢層



○介護/看護を理由に離職した人数



内閣府 平成28年度版高齢社会白書より抜粋

「フレイル」ってご存知ですか？

「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか？ テレビや新聞などでも時々目にする事が増えましたので、ご存知の方もいらっしゃると思います。

「フレイル」は心身ともに元気な状態と、要介護の状態の中間のことを言います。

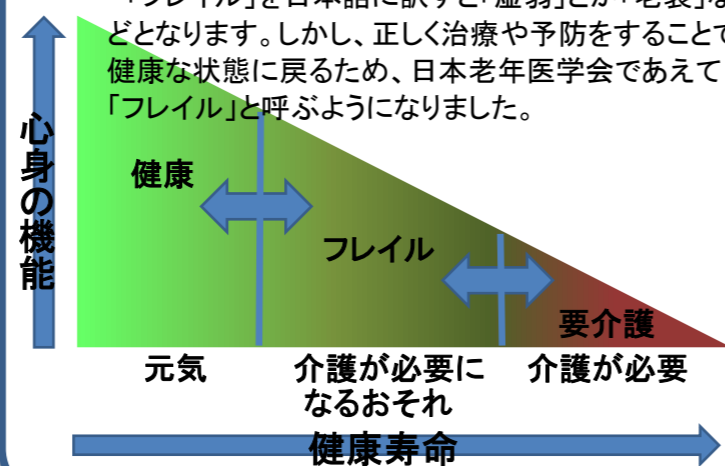
人はだんだんと年齢を重ねると、病気などの影響でどうしても心身の機能が低下していき、「フレイル」の状態になります。

「フレイル」の状態になると、心身の機能が低下しているため、より病気などになりやすく、やがて介護や入院が必要な状態になってしまいます。

「フレイル」状態になったり、なりそうの方が予防をすることで、元気を回復できたり要介護の状態を防ぐことができると言われております。

心身の機能が低いと健康状態も良く、健康寿命も長くなります。健康な状態とフレイル状態、フレイル状態と要介護状態は、一方通行ではなく心身の機能によって行き来します。

「フレイル」を日本語に訳すと「虚弱」とか「老衰」などとなります。しかし、正しく治療や予防をすることで健康な状態に戻るため、日本老年医学会であえて「フレイル」と呼ぶようになりました。



フレイルの基準は？

- ①急な体重減少
- ②疲れやすい
- ③活動量の低下
- ④握力の低下
- ⑤歩行スピードが遅い



といった5項目の評価基準があり、3つ以上あてはまる方がフレイルとされ、1~2つでフレイルの前段階とされます。

今回は基準の細かい部分は記載しませんが、皆さんお気づきの部分はありますか？

フレイルを予防しましょう

- 「フレイルの予防には、以下のことが大切です。」
- 「持病をしっかりコントロール(きちんと通院する、薬をのむ)」
- 「インフルエンザなどの感染症を予防する」
- 「適度な運動をする」
- 「適切な栄養をとる(十分なカロリー、タンパク質を摂る)」
- 「お口の状態を良くする(しっかり噛む、むせない)」

フレイル状態にならないよう予防したり、フレイル状態になっても改善、または進行させないことができます。皆さんぜひ予防しましょう！

健康づくり教室を開催しています！

地域包括支援センター亀田では、健康づくり教室を開催しています。参加希望の方はご連絡ください。

- 美原：定員いっぱいです。ご相談ください。
- 昭和4丁目：若干名参加できます。

