



管理者 常野



鳥谷部



吉田

保健師



若杉



庄田

ケアマネジャー



佐藤

社会福祉士



花田



堀内

事務員



本間

高齢者のみまもりについて

一人暮らしの高齢者は年々増加しています。普段は健康的な生活をされている方であっても、転倒や急な病気により、近所に助けを呼ぶことができなくなる場合もあり、発見が遅れてしまう危険性もあるのが現状です。

在宅福祉ふれあい事業による見守り支援や、介護保険サービスの利用、函館市内の見守り協定などの支援もありますが、異変を発見するのは『近所に住んでいる方』であることが多いため、『最近見ていないなあ』『ずっと電気が消えているけど、大丈夫かしら?』などの不安を感じた場合には、包括支援センターへ相談ください。

きいてみよう まずは相談 『包括』へ

きいてみよう  
まずは相談『包括』へ

高齢者の見守りチェックシート

- 立ち話や会話の最中に同じ話を何度もする
- 妄想があるようだ
- 最近、服装が乱れてきた(衣類が汚くなってきた、毎日同じ服を着ている、季節にそぐわない服を着ている)
- 近所で道に迷うようになった
- 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)
- 歩く姿が危なっかしい、具合が悪そう
- 新聞や郵便がポストにたまっている
- 夜に電気がつかない、昼間なのに電気がついたまま
- 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

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ります

※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

包括

かめだより

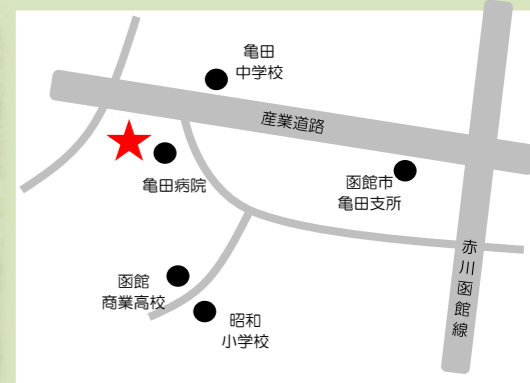
第11号

広報紙:令和元年12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

日頃より当センターの活動にご理解、ご協力いただき、有難うございます。地域包括支援センター亀田では、地域の総合相談の窓口として様々なご相談を受けつけています。『生活の困りごと』『介護のこと』『健康のこと』など、どんな些細なことでも構いませんので、お気軽にご利用ください。



高齢者あんしん相談窓口

函館市地域包括支援センター  
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

営業日:月曜日~土曜日(日曜と祝日、年末年始はお休み)

営業時間:8:45~17:30

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	29.8%	北美原1丁目	329	26.9%
美原2丁目	979	34.7%	北美原2丁目	464	32.6%
美原3丁目	960	27.6%	北美原3丁目	377	34.1%
美原4丁目	914	38.8%	石川町	888	17.0%
美原5丁目	806	36.9%	昭和1丁目	573	30.1%
赤川町	521	34.9%	昭和2丁目	808	30.9%
赤川1丁目	620	35.2%	昭和3丁目	676	28.7%
亀田中野町	190	32.8%	昭和4丁目	804	23.5%

※令和元年10月末現在 65歳以上人口のみ抽出

# 「サルコペニア」ってご存知ですか？

昨年5月号で「フレイル」についてお伝えしました。何人かの方からご質問の電話がありまして、関心を持って下さりありがとうございます。さて、今回はややこしいカタカナシリーズ第2弾として「サルコペニア」を紹介します。

## ●サルコペニアとは？

サルコペニアとは、加齢や病気などによって筋肉量が減少することで、握力、下半身の筋力、体幹の筋力など全身の筋力低下がおこることをいいます。



## ●原因は？

サルコペニアには原因別に「加齢」、「活動（寝たきりや不活発）」、「病気」、「栄養（病気やお薬などでの食欲不振による栄養不足やタンパク質不足）」に分類されていて、サルコペニアが進むと日常生活に支障が出たりします。

具体的な例を挙げますと、転んで足を骨折して動けなくなると、運動不足で食欲もなくなって栄養不足になり、さらに全身の筋肉の量も減って、また転びやすくなって、転んでしまう・・・といった感じです。

サルコペニアは昨年5月に紹介しました「フレイル（加齢等で心身が弱くなっている状態：要介護状態の手前）」にもつながっていきます。

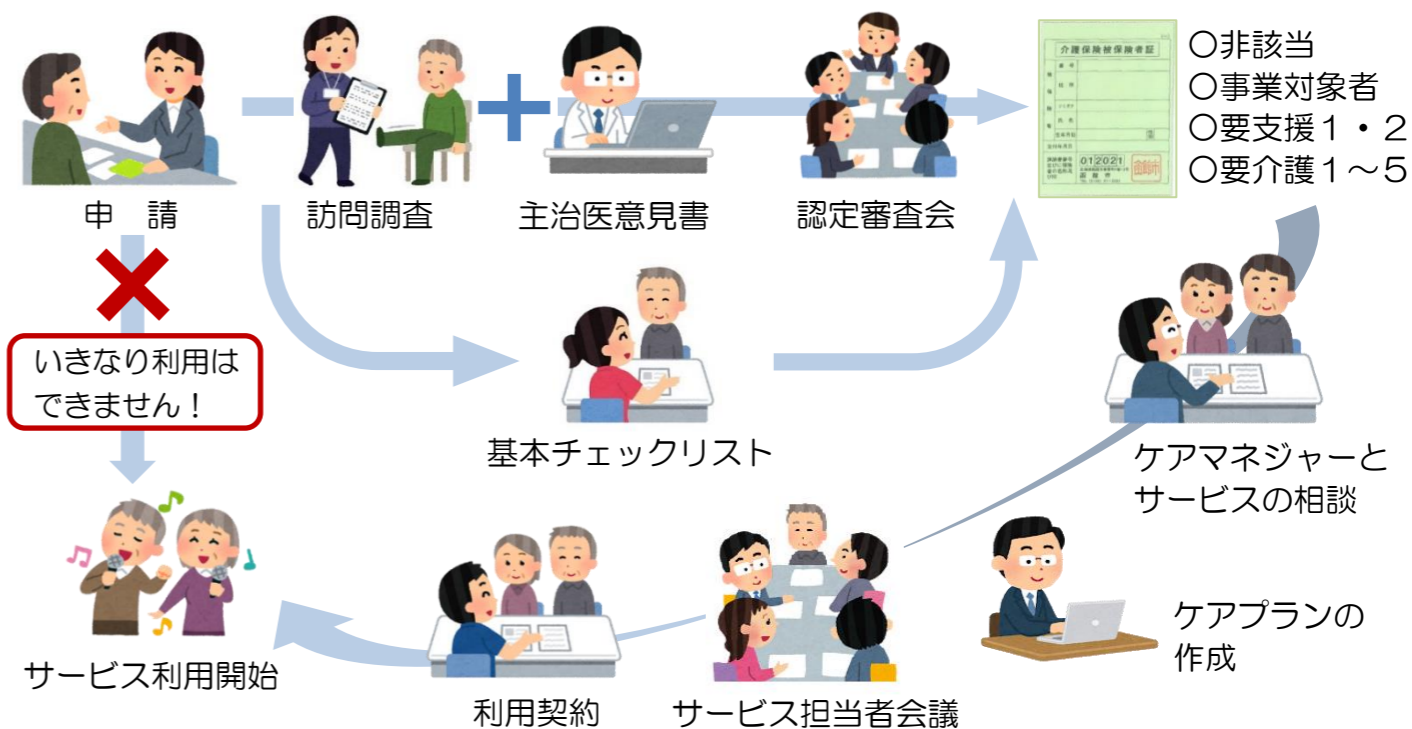


## ●サルコペニアを予防しましょう

サルコペニアの予防や改善には、適度な運動を続けることや栄養（特にタンパク質やカルシウム）をしっかりとること、病気をきちんと管理すること、また、趣味などを行って生活にメリハリをつけることも大切です。

# 介護サービス利用開始までの流れ

介護が必要になった場合、要介護/要支援認定もしくは事業対象者の認定を受ける必要があります。又、認定を受けて直ぐに介護サービスを利用できる訳ではなくケアマネージャーによるサービス調整やケアプラン(介護サービス計画書)の作成、事業所との利用契約など事前の手続きが必要になります。



# 「地域の気付き」で高齢者虐待の予防を！

高齢者虐待は、身体的・精神的・社会的・経済的要因など様々な背景によって起こると考えられています。特定の人や家族に起こる特別なことではなく、どこでも誰にでも起こる可能性があります。外からは分かりづらく、時間の経過と共に深刻化する傾向にあります。函館市でも、年々、相談通報の件数が増えています。これまでも「地域のみなさんの気付き」から多くの高齢者とそのご家族の支援が行われています。「あれ？いつもと違うな。」「つらそうだな。」等、些細な気付きが虐待の早期発見となり、深刻化を防ぐことに繋がります。

## 高齢者虐待の背景

- ・家族や周囲の人の介護に対する無関心・希薄な近隣関係、社会からの孤立
- ・老老介護、単身介護の増加
- ・ニーズに合わないケアマネジメント

## 人間関係

折り合いの悪さ、精神的依存、経済的依存

### 虐待者

- ・介護疲れ
- ・生活苦
- ・人格や性格
- ・疾病や障害
- ・介護に関する知識不足
- ・排泄介助の困難

### 高齢者

- ・認知症による言動の混乱
- ・身体的自立度の低さ
- ・人格や性格
- ・疾病や障がい



虐待



## 通報・相談というけど・・・

- ◎通報・相談するのは勇気がいる
- ◎私が相談したことがわかってしまうのは嫌
- ◎個人情報勝手に話していいの不安

## 相談・通報のプライバシーは守られます！

高齢者虐待防止法では、「通報者の保護」が明記されています。また相談した方が守秘義務の違反等に問われることはありません。そのため誰からの通報であったか分からないように対応します。

もしかしたら？と思ったら迷わず相談してください。

地域包括支援センター亀田まで連絡してください！

