

愛. こんたくと中央

函館市地域包括支援センターこん中央

広報紙 令和元年 8 月発行

発行責任者

センター長 福島久美子

～ 6月のある朝の出来事 ～

(巻頭のご挨拶にかえて・・・)

函館の朝、通勤時間帯ピークのバスの中で何やら前方の席が騒がしい。
朝晩まだ肌寒く、ほとんどの人が上着を着ているのにその人はポロシャツ1枚、
スラックス姿(後で分かったが、左右違う柄のソックスで靴を履いていない)。
チラッと見たお顔は慌てているようでもなく年齢は75歳くらいか・・・

バスがバス停に止まるたび、その人は降りようとする。周りの複数の乗客がそれを
止めて座席に座るよう促す。運転手は状況を見ているが、他の客の事も考え走り続ける。
一人の女性が携帯電話で110番通報した。その女性はバス停Aでその人と一緒に降り
待っていた警察官はその人を保護した。

この一連の様子を見ていた私は、バスに乗っていた人たちの心配りに驚き、
そしてあったかい気持ちになりました。何気なく人に優しい街・・・
うれしい気分でその日の仕事に向かいました。

(主任介護支援専門員 福島)

*その後、その人(高齢者)は入所していた施設へ
無事に帰ることができたようです。



函館市(中央部第1)地域包括支援センターこん中央 担当町

中央部第1地区

人口	23,098人
0歳～64歳	14,279人
65歳～74歳	4,097人
75歳～	4,722人
(令和元年6月末現在)	



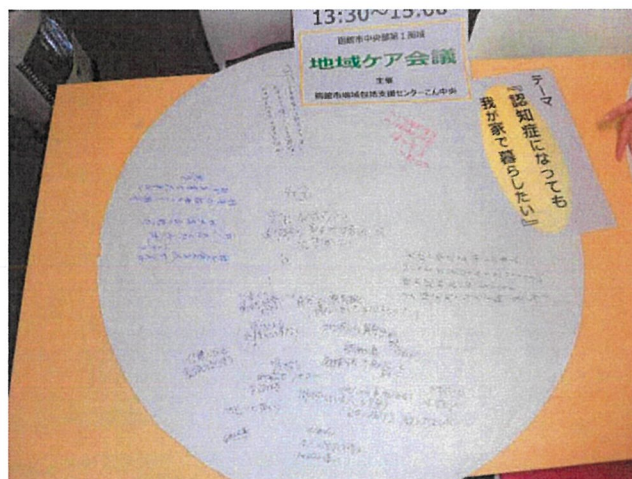
函館市
地域包括支援センター
こん中央

令和元年度 地域ケア会議

6月29日（土） 特別養護老人ホーム俱有にて、地域ケア会議を行いました。
近隣にお住まいの方やケアマネジャー等多数ご参加頂きました。
テーマを “ 認知症になっても、わが家で暮らしたい ” と題しまして、
実際に介護を経験した事のあるご家族よりご講話を頂きました。



認知症の方を地域でどのように支えて
いく事が出来るでしょうか？



認知症は、高血圧や糖尿病と同じで誰にでも起こりうる病気です。
食生活に気をつけたり、運動をして発症予防に取り組むことは
もちろん重要ですが、万が一近隣の方が認知症にかかって
しまった場合、皆さん一人ひとりの優しい行動が、その方の
生活を支える事が出来るかもしれません。

～長寿の時代～
認知症は他人事ではなく
自分事！！

ちょっとした “優しさ” “心づかい” が
認知症の方の地域での生活を支える事が出来ます

（主任介護支援専門員 佐々木 恵）

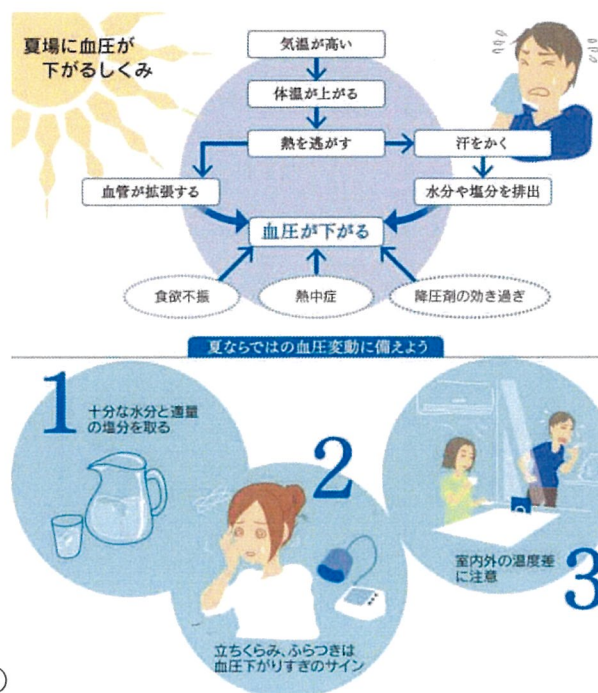
夏にむけて気をつけたいこと

「気温による血圧の変化」

気温の高い夏は一般的に血圧が低くなる傾向があります。また、熱中症を起こすと血圧が急激に下がることもあります。高血圧のため、普段から「減塩」を心がけている方も、汗をかいて水分や塩分が失われることがありますので、注意が必要です。特に、水分はこまめに補給し、体が脱水状態になるのを防ぎましょう。

また、血圧の低下による立ちくらみやふらつきは失神や転倒につながる場合があります。起床時や椅子から立つ際は急に立ち上がらないようにし、**転倒に注意**しましょう。

(保健師 東田)



見守りネットワーク事業について

見守りネットワーク事業は、「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ること」を目的とした事業です。

通常、ご本人やご家族、地域住民や関係機関よりご相談をいただいた際に、対応しておりますが、この事業では、包括支援センター職員から訪問して、生活状況等についてお伺いし必要に応じてご相談をお受けしたり、介護福祉サービス等の情報提供を行います。

また、相談先として包括支援センターを知っていただいています。

平成 29 年度から昨年度までに包括こん中央で担当させていただいている 18 町中 7 町の訪問をしております。昨年度は、的場町、日乃出町、広野町、千代台町の対象の方のご自宅を訪問し、平均すると約 4 割の方にお会いでき、生活やお身体の状態についてお話を伺わせていただきました。

訪問が終了した 7 町では、75 歳以上の方のうち、対象となるお一人暮らしの方は約半数の 50.3%となっております。お会いできた方の中には、お元気でご家族との交流がある人が多く、「今は大丈夫だけど、何かあったときの相談先が分かって安心した」などのお話をいただきました。

担当職員が訪問した際に、今すぐに介護サービス等を必要としていなくとも、「どんな介護サービスがあるんだろう」

「施設ってどんな所があるの？」等、

興味があることについてもおこたえします。

職員が伺った際にはどうぞお気軽にご相談下さい。

(社会福祉士 手塚)



当センターで行っている出前講座についてご案内いたします。

☆ 費用は無料です。ご相談は早めにごさると助かります。

番号	テーマ	内容
1	転倒予防講座	なぜ転びやすくなるのか、転ばないからづくりとは。 実技も入れてご紹介します。
2	高齢期の住まいのいろいろ	さまざまな施設や住宅の種類を知り、自分に合った高齢期の住まい方を考える。
3	高齢者虐待防止	虐待の種類やなぜ起こるのかを知り、防止するためにできること、気付いた場合の対応について学ぶ。
4	消費者被害（特殊詐欺）から身を守ろう	どのような被害があるのか、もし被害にあったらどこに相談すればよいか。
5	その他	ご希望のものがなくても、ご相談ください。

包括支援センター職員紹介

福島（センター長）
（主任ケアマネ）



佐々木（主任ケアマネ）



手塚（社会福祉士）



眞野（社会福祉士）



亀井（ケアマネ）



石川（ケアマネ）



東田（保健師）



前田（保健師）



宮下（事務）



～あたらしく職員になりました～

佐々木 恵（主任ケアマネ）



はじめまして。4月16日に入职しました佐々木恵と申します。地域で暮らす方々が安心して生活できるよう個別の支援や地域の活動など努めていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願い致します。