

愛、contactと toki to u

函館市地域包括支援センターときとう

広報紙 令和3年12月

発行責任者 センター長 長谷山哲平

高齢者あんしん相談窓口 函館市地域包括支援センターときとう

QRコードからホームページにアクセスできます



ウィズコロナとフレイル・・・

- ・ コロナウイルスが流行してから、家に閉じこもることが多くなった・・・
- ・ 家の中で過ごす時間が増えると、体を動かす機会が減ってしまう・・・

フレイルとは

心身の活力(筋力や栄養、社会的なつながり)が低下した状態をいいます。

栄養とともに口腔内の機能低下(オーラルフレイル:滑舌の低下や食べ物をこぼす、など)の予防も大切

オーラルフレイルなし

オーラルフレイルあり
4年後、要介護状態になるリスクが
2.4倍

たんぱく質と
ビタミンDが大切

- ◇ たんぱく質のちよい足し、1食20g目安
- ◇ 骨や筋肉に働くビタミンDのために日光に当たりますよう

栄養

運動

社会
参加



どれか一つ、または全く取り組まない人に比べて、3つとも取り組む人は7倍フレイルになりにくい!というデータがあります。

【地域の社会資源について】

・オーラルフレイル予防のために、お口の健康を保つことが重要です。

ご存じでしたか？

在宅歯科医療連携室

函館歯科医師会が設置している



ご自宅・施設でのお口や歯の悩みごとの相談機関です。

対象者は？

寝たきりなどで通院が困難な方

例えばどんな相談？

- ・歯が痛い
- ・入れ歯が合わない
- ・うまく口腔ケアが出来ない
- ・歯ぐきが腫れた
- ・うまく食べられない
- ・食事に時間がかかる …など

連絡先

月曜日～金曜日 10:00～16:00 (木曜日は午前のみ)

電話 (0138) 76-0039 (函館口腔保健センター内)

※専門の相談員(歯科衛生士)が対応します。(相談無料)

自宅で介護されているご家族、介護サービスを担当している施設や事業所、介護支援専門員
医師、看護師など医療関係者の方、まずは相談してみてください。

～函館市在宅高齢者等サービスについて～

《除排雪サービス》

生活通路（玄関先から道路に面した出入り口までの通路部分）の確保のため、除排雪や屋根の雪下ろしを行ないます。自力で除排雪ができない世帯が対象となります。また、除雪を援助してくれる親族、知人が近くにいないことや敷地内に融雪機などが設置されていないことを原則とします。費用は無料です。

利用対象者

おおむね 65 歳以上の高齢者のみで構成される世帯
または身体障がい者のみで構成される世帯等

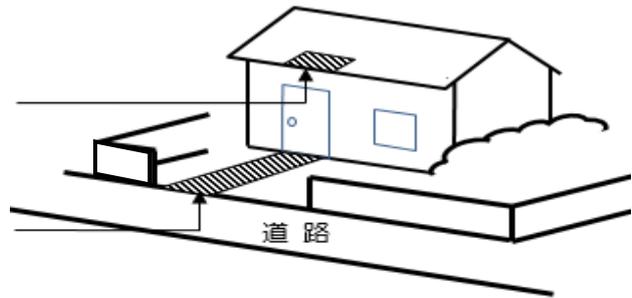
除雪および雪下ろしの注意点

- ・時間の指定はできません。大雪等でやむを得ない場合は時間の遅延もあり得ます。
- ・公道や歩道の除排雪はできません。
- ・本人不在時の対応はできません（除雪終わるまでは自宅待機）
- ・サービス利用希望時には、都度、電話による申し込みが必要です。



【除雪・雪下ろしの範囲】

- ・落雪により外出できなくなる恐れがある場合等、軒先部分の雪下ろし
- ・玄関先から道路に面した出入り口までの通路部分の除雪、1人が通れる幅（約 80 cm）



※除雪した雪は、公道には捨てられません

※極端に傷んだ屋根や、屋根の材質によっては雪下ろしができません

【地域ケア会議について】

函館市では「①地域の皆様との会議」と「②個別課題の解決のための会議」を推進しています。

①は地域課題について地域の皆様と情報交換や意見交換を行い、課題の解決策を探る会議です。

②は地域で暮らす「Aさん」の現状について、Aさんやご家族の了解をとり、参加者で個人情報保護の約束を交わした上で、Aさんが安心して暮らせるための具体的支援について検討します。

「個別課題解決のための会議」の開催については、検討すべき事例ごとに個別に相談いたします。

どうぞよろしくお願いいたします。



オンラインにより遠方の親族も参加

包括支援センターときとう職員紹介

Illustration by SOMA



センター長

長谷山 哲平

社会福祉士
主任介護支援専門員
精神保健福祉士

副センター長



中村 彰寿

社会福祉士
介護支援専門員

統括管理者



東 清美

主任介護支援専門員
歯科衛生士



安田 由美

保健師
介護支援専門員



佐々木 公子

主任介護支援専門員
社会福祉士



山田 ゆかり

(介護支援専門員)



船水 絵理香

(保健師)



竹田 史

(社会福祉士)



鈴木 康平

(社会福祉士)



吉田 久美子

(看護師・介護支援専門員)



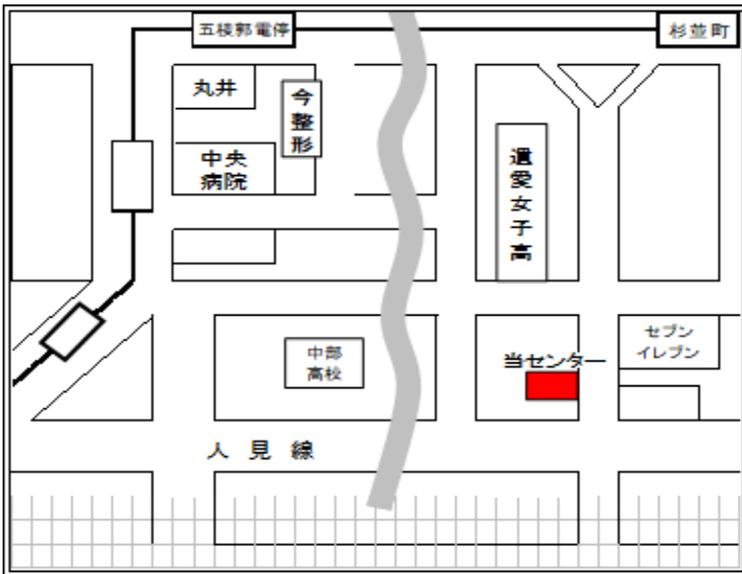
加藤 芽衣

(社会福祉士)



松村 真紀

(事務)



【担当町名】

大川町 田家町 白鳥町 八幡町
宮前町 時任町 杉並町 本町
梁川町 五稜郭町 柳町 松陰町
人見町 乃木町 柏木町



高齢者あんしん相談窓口

函館市地域包括支援センターときとう

住所 〒040-0012 函館市時任町 35-24 こんクリニック時任内

電話 0138-33-0555 FAX 0138-33-0666 ✉houkatsu_02@kon-jp.com

