

ほっと通信

2022年

8月発行

発行：釧路市中部北地域包括支援センター

釧路市文苑4丁目65番2号ふみぞの東陽ビル TEL36-1233

第149号

釧路市公認「ご近所ボランティア講座」受講者募集のお知らせ

高齢者への理解を深め、釧路市住民等主体の通所サービス（通称おたっしゃサービス）や、施設でのボランティア活動について学びます。講座は全3講で、ボランティア活動の基本や、車いすの介助操作方法、コミュニケーション方法などの講話・実技と地域実習となります。講座修了後にボランティア登録された方には、活動先を紹介いたします。

釧路地区く 阿寒地区・音別地区は別日に開催予定です

日程

| | 日にち | 時間 | 会場 | 申込締切 |
|-----|------------------------------|--------------------------------|--|-----------|
| 第1回 | ①9月15日(木) | ①②9:30~12:00 ③は実習先により異なります | ①②まなぼつと幣舞 学習室705・706 ③市内おたっしゃサービス等 | 9月6日(火) |
| | ②9月22日(木) | | | |
| | ③9月26日(月)~ 10月1日(土)のうち1日 | | | |
| 第2回 | ①10月19日(水) | ①②13:30~16:00 ③は実習先により異なります | ①②コア鳥取 学習室兼会議室 ③市内おたっしゃサービス等 | 10月11日(火) |
| | ②10月26日(水) | | | |
| | ③10月31日(月)~ 11月7日(月)のうち1日 | | | |
| 第3回 | ①11月15日(火) | ①②9:30~12:00 ③は実習先により異なります | ①②釧路市総合福祉センター 1階大ホール ③市内おたっしゃサービス等 | 11月7日(月) |
| | ②11月22日(火) | | | |
| | ③11月25日(金)~ 12月2日(金)のうち1日 | | | |

※新型コロナウイルスの感染状況により延期または中止となる場合があります。

対象：18歳以上の釧路市民で全3講受講し、講座修了後、釧路市公認ボランティアとして活動していただける方。 定員：各25名（先着順）

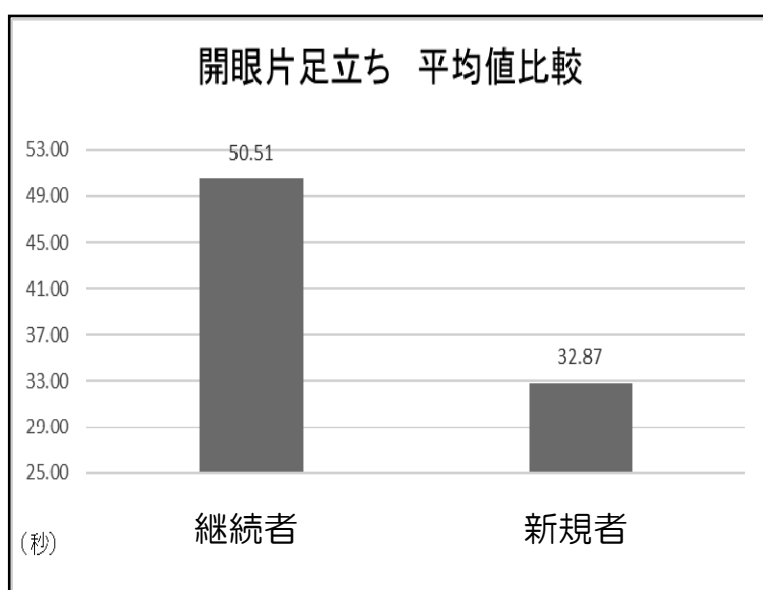
申込み先：釧路市社会福祉協議会 ボランティアセンター釧路（TEL24-1648）まで

地域で暮らす高齢者を支援するため、「おたっしゃサービス」などの地域の高齢者が集まる場づくりの企画運営やお手伝い、お住いの近所にある高齢者福祉施設などで、ご自身の健康維持のためにボランティア活動をしてみませんか？



介護予防継続教室をご紹介します！

釧路市では、概ね 65 歳以上で要支援・要介護認定を受けていないお元気な方を対象に、介護予防継続教室でわかがいりレッスンを行っています。わかがいりレッスンでは年に 1 回体力測定をしています。体力測定の項目は、握力、5m歩行（通常）、5m歩行（最大一出来るだけ早く）、TUG（椅子に腰掛けた状態から立って 3m先のコーンをターンして椅子に戻って座るまでの時間）、開眼片足立ちの 5 種類です。一緒にわかがいりレッスンに取り組んで心身ともに若さを保ちましょう！ご希望の方は中部北地域包括支援センターまでご連絡ください。（連絡先：36-1233）



5 年間教室に通い続けた参加者 60 人（平均年齢 78.8 歳）と令和 3 年度の新規参加者 16 人（同）を比較すると、平均値は握力以外の 4 項目で継続者が新規者を上回りました。うち開眼片足立ちの平均値は継続者が 50.51 秒、新規者が 32.87 秒で約 18 秒も長くなっていました。この体力測定により、教室に通い、継続的に介護予防に取り組む効果が明らかになりました。

わかがいりレッスンを行っている介護予防継続教室

| | | | |
|---|---------------------------------------|----------------------------|----------------------|
| 文苑活性塾ぶんぶん 午前教室 午後教室 | 第 2・4 火曜日 | 10:00~12:00 13:00~15:00 | 文苑会館 (文苑 1-31-13) |
| 清風荘愛あいクラブ | 第 2・4 金曜日 | 13:00~15:00 | 清風荘 (愛国西 3-26-1) |
| 美原荘健康体操サークル ※サークルへの登録が必要 になります。1 ヶ月 500 円 | 第 2 木曜日 ※第 1・3・4 木曜も活動があ ります | 10:00~11:30 | 美原荘 (美原 4-3-1) |

緑寿会で介護保険サービスについて講話をしました。

令和4年6月24日(金)愛国東会館にて緑寿会の会合にお招き頂き、介護保険サービスの申請、利用できるサービス、施設について、中部北地域包括支援センターの主任介護支援専門員である、高島・佐々木が講話を行いました。高島の方から、申請、在宅サービスについて説明を行い、佐々木の方から、施設についての説明を行いました。1時間という限られた時間の中で、当初の予定を少しオーバーしましたが、参加下さいました皆様は熱心に聞き、メモをとられる方もおりました。コロナ禍になり、介護保険の説明をする機会も少なくなりましたが、これからもお話をする機会があればと思いました。



寄せられた質問

Q. 身内が入院中ですが、認知症で目が離せません。施設は受け入れてくれますか？

A. 退院後の在宅生活が困難な状態なのであれば、退院後の調整が必要です。入院中の病院の医療連携室（退院調整係）で、本人や家族ともよく相談し、施設探しが必要になってくるのかもしれませんが、また、入院前に介護保険サービスを利用されていた場合には担当のケアマネジャーがいますので、関係者間でもよく検討されるのが良いと思われます。

ただ認知症の症状の程度によって、施設の入居者や職員に危害を加えるような場合には、施設の受け入れが難しい事もあります。あるいは、精神科に入院が必要な場合もあるかもしれません。施設側から、精神科、脳外科等の受診や、内服で認知症に伴う行動障害をコントロールする事が入居前提となる事もあります。

(主任介護支援専門員：佐々木)



緑寿会の皆様(左下は、高島主任介護支援専門員)

熱中症に注意しましょう

熱中症とは、体温を保つために汗をかき、体内の水分や塩分の減少や血液が滞るなどにより、体温が上昇し、重要な臓器が高温にさらされたりすることで起きる障がいのことです。熱中症は予防することができます。自分の体調や周囲の人、特に高齢者や子ども、病気を持っている方に気を配り、声を掛け合って、みんなで予防しましょう。

基本的な熱中症対策

- 規則正しい食事
- こまめに水分をとる
- 屋外では日向を避ける
- 屋内では風通しを良くする
- 通気性の良いゆったりした衣服を着る



熱中症対策グッズ

①周囲の温度を下げる

- 扇風機、クーラー、エアコン
- うちわ、扇子
- 日傘、カーテン、すのこ

②体温を下げる

- アイスノン、冷感タオル、ネッククーラー

③水分

- 塩分補給
- 塩分入り飲料 (スポーツドリンクや経口補水液)
- 塩分タブレットや飴



こんな時は地域包括支援センターへご相談下さい。

- 介護保険について知りたい、介護の保険の申請がしたい。
- 介護が大変で仕事が手につかない。
- 近所のおばあちゃんが、最近ふとんをたくさん買わされているようだ。
- 近所のおじいちゃんがよく迷子になっているようだ。
- この頃、おばあちゃんの物忘れが増えて困っている。



相談はすべて無料です！！

地域包括支援センターは釧路市から委託されている公的な相談機関です。市役所に代わって身近な所で相談できます



地域包括支援センターはあなたの街の相談所です。

〒085-0063

釧路市文苑4丁目65番2号(ふみぞの東陽ビル1階)

開設日/月曜～金曜(祝日・市の年末年始の休日を除く)

開設時間/午前9:00～午後5:00 ☎ 0154-36-1233