

ほっと通信

2022年

12月発刊

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153号

釧路市中部北地区 認知症サポーター養成講座・スキルアップ講座

令和4年10月13日、コアかがやき学習室にて、認知症サポーター養成講座を開催しました。10月20日には、スキルアップ講座にて、小規模多機能ふみぞの・グループホームふみぞのの畠山智彦所長に『地域で支える、暮らす』についてお話して頂きました。小規模多機能ふみぞのとグループホームふみぞのは地域密着型サービスです。

介護施設の種類については、「特別養護老人ホーム」「介護老人保健施設」「介護付き有料老人ホーム」「住宅型有料老人ホーム」「サービス付き高齢者向け住宅」「生活支援ハウス・ケアハウス」と大きく6つに分かれます。地域や家族の支援、また、居宅介護サービス等で在宅での生活を支えて継続していく為の1つとして、地域カフェ（認知症カフェも含む）に参加して、ご本人もご家族も一息ついたり、そこにいる専門職と繋がることで安心されることもあるのではないのでしょうか。一刻も早くコロナ感染の広がりが収束し、安心して集えることを願ってやみません。（認知症地域支援推進員：盛）



介護保険（要介護・要支援認定、更新）の電子申請が始まりました

（R4年9月29日～）

手続きに必要なもの

- 申請者のマイナンバーカード
- 被保険者のマイナンバーの確認に必要な書類等（申請者が被保険者以外の場合）
- 医療保険被保険者証
- 介護保険被保険者証（原本郵送）

手続き方法

- 釧路市役所のホームページから手続きして下さい
- 介護保険被保険者証の原本を速やかに郵送して下さい
- 40～64歳の第2号被保険者は、加入の医療保険の被保険者証（写し）の添付または郵送が必要です



ふみその湯さんで、巡回相談を行いました！

10月4日(火)10時30分から12時まで、今回初めて、ふみその湯さんのロビーの一部をお借りして今年度2回目の巡回相談を実施し、7名の方から相談を頂きました。

開店が10時という事で、入浴後に相談の方が寄って下さる割合が高く、正味相談を受ける時間が一時間程度でした。次回は、より多くの相談を受けられるよう、午後からの時間に場所をお借りして開催出来れば、と考えています。

場所を提供してくださいました、ふみその湯さん、どうもありがとうございました。

(主任介護支援専門員：高島)



中部北地域のおたっしゃサービスをご紹介します！

NPO法人 まなざしの和

会 場：あそびのサロン「より道」
(美原 1-32-7)

開催日：毎週土曜 10:30~13:00

内 容：茶話・脳活性化トレーニング・
軽体操・食事

料 金：食事代含め500円/回



NPO法人 縁 ゆめくらぶ

会 場：豊川会館(豊川町 16-16)

開催日：毎週金曜 13:00~15:00

内 容：ふまねっと・脳活性化トレーニング・茶話

料 金：材料費300円/回



※興味があり、見学を希望される方は、地域包括支援センターにご連絡下さい。担当：美濃本

ほっとけない!! 認知症～認知症を正しく知ろう～

令和4年10月22日(土)、生涯学習センター「まなぼっと」にて、認知症講習会がありました。毎年開催している講習会ですが、コロナ禍が続き2年間行うことができませんでした。今回、NPO法人「縁」代表理事の藤田麗子氏(保健師)に講師を引き受けていただき「訪問看護からみる認知症ケア」をテーマに講演していただきました。

認知症は誰もがなる可能性を秘めています。「長谷川式スケール(簡易知能評価スケール)」を開発した認知症の専門医の長谷川和夫氏は、自分が認知症になってやっと認知症のことがわかったと言っています。認知症になっても人であることには変わりない。この長寿時代には、誰もが向き合い、普通の生活を送ることが大事だということを伝えたいと。

藤田氏が訪問看護でみてきた課題としては、孤独感や孤立感が病気の進行を早めている、病気への偏見、住み慣れた家で終えたいという希望と葛藤等があるといます。イギリスでは、薬ではなく「地域で人のつながり」を処方する「社会的処方」制度を導入。日本各地でしくみ作りの取り組みが開始しています。認知症になっても特別視せず「尊厳」と「社会化」で普通に「共生」できる地域をつくりたいとのお話でした。

講習会の後半は、釧路市の認知症地域支援テーマソング「あなたとともに」の完成発表会でした。この曲は、釧路市の全地域包括支援センターの認知症地域支援推進員がヒートボイスに、曲に入れてほしい歌詞や曲調等の希望を伝えて作っていただきました。ヒートボイスさん、素敵な曲と生歌声を有難うございました!

(認知症地域支援推進員：盛)



インフルエンザの予防について

厚生労働省は、他の人への感染を防ぐため、「咳エチケット」の普及啓発を行っています。咳エチケットを心掛けることは、周囲にウイルスをまき散らさない効果があるだけでなく、周りの人を不快にさせないためのマナーにもなります。



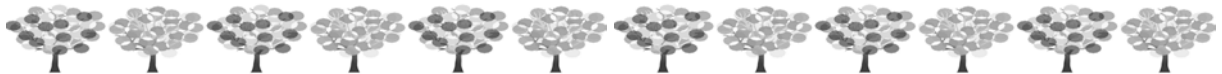
- 咳・くしゃみが出る時は、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
- 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗いましょう。
- 咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。

インフルエンザワクチンの予防接種には、発症をある程度抑える効果や、重症化を予防する効果があり、特に高齢者や基礎疾患のある方など、罹患すると重症化する可能性が高い方には効果が高いと考えられます。

釧路市では、接種日現在 65 歳以上の方等を対象に、季節性インフルエンザ予防接種の費用を一部助成します。(問合せ先：釧路市健康推進課 31-4524)

- ・負担額 1,320 円
- ・生活保護受給世帯の方は、「生活保護受給証明書」を持参し全額免除

接種期間 令和4年10月17日(月)～令和5年1月31日(火)



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・市の年末年始の除く)

開設時間/午前9:00～午後5:00 ☎ 0154-36-1233