

ほっと通信

発行：釧路市中部北地域包括支援センター

第156号

釧路市文苑4丁目65番2号ふみぞの東陽ビル TEL36-1233

令和4年度 これからの地域づくりを考える会を開催しました

今年度は、「買い物」をテーマに開催しました。町内会長より、R4年2月に美原のスーパーが閉店した事で、地域の高齢者から買い物に困る方が出てくると思われるので、皆で検討していきたいとの発案があり、二段階に分けて情報を収集して行きました。

1. 地域の実態を把握する

まずは地域の現状を把握する為、美原の町内会長さんと民生委員さんへ協力を依頼すると共に、美原防災推進協議会へも参加し周知を行わせて頂きました。高齢者を中心に318名の方へアンケートを実施する事が出来ました。

結果…買い物に不便を感じている方は年齢が高くなるにつれ割合が高くなる。

世帯状況としては1人暮らしの方が特に不便を感じている。

買い物をする為にタクシー代や、配達代がかかるようになった。



2. 買い物支援に伴い地域で活躍されている方へのインタビュー

美原に生鮮食料品店の誘致を求める会
いち早く署名活動を展開し、市役所へ要望を届けられた。スーパーはただの買い物先だけではなく、人と人とのふれあいが生まれる場所。

【小棚木様】



愛国から移動販売を実施している高橋商店
店舗での販売から移動販売へ切り替え、お客さんとの関係性を維持し現在も継続している。大切なのは信頼関係。

【高橋様】



みはら青空マーケット主催
くしろ市東部漁業協同組合

買い物に来られる地域の住民から喜ばれ、同時に漁業者も自分が捕った魚を購入し喜ぶお客さんの顔を見てモチベーションが上がるという相乗効果が生まれた。【坂本様】



R4年12月10日付けの釧路新聞に、美原にドラッグストアが開店するという見出しがありました。今後の展開に期待を寄せたいという思いと共に、閉店させない為にも、地域住民の協力が必要不可欠だと考えられます。買い物をするという事は生きていく事に直結する重要な事であり、我が事として真剣に考えていかなければならない課題だと実感しました。引き続き、地域づくりについて様々な角度から考えて参りたいと思いますので、今後共どうぞ宜しくお願い致します。

(生活支援コーディネーター：美濃本)

令和4年度 第1回 地域ケア推進会議を開催しました

地域包括支援センターでは年2回地域ケア推進会議を開催しています。地域ケア推進会議とは地域包括支援センターで年10回程度開催される地域ケア個別会議の中で個別の課題と地域の共通課題を抽出し、把握された地域課題を圏域で共有・検討する会議です。

例年はコアかがやき学習室に地域の関係者、関係機関の皆様が集まってもらい検討していましたが、今年度はコロナ禍のため、急遽、書面開催とさせて頂きました。

今回は「金銭管理」について、特定非活動法人 釧路・根室権利擁護支援センター



の新田有香様にインタビュー形式でお話を聞かせてもらい、その内容について皆様の意見を頂く形で開催させて頂きました。新田様からは実際の活動内容や「お手伝いサービス」について説明して頂きました。「お手伝いサービス」とは、入院中は介護保険でヘルパーを利用出来ないため、身寄りがいなかったり、家族が遠方にいる方の買い物や支払い代行を行うサービスです。

書面開催ではありましたが、お金の管理以外にも施設に入る際に不用品等の処分などについて相談に乗ったり、手伝ってくれるサービスがあったらよい、買い物難民になったとしても自らの目で品物を選ぶ楽しみをサポートするサービス（移動販売ばかりではなく、スーパー等への送迎等）等の様々な地域課題に対するご意見を頂くことが出来ました。買い物については地域包括支援センターで開催している協議体でも協議している最中で、今後も検討が必要な地域課題となっています。今はまだ車に乗ることが出来ている方は買い物が困難となるイメージはないかもしれませんが、いずれは車を手放す時が来ます。その時に困ることがない様に、今のうちに解決出来るようなサービスを検討する必要があると思います。（社会福祉士：井口）



認知症を予防しよう その4 高齢期は肥満よいやせすぎに注意!!

高齢になるほど、肥満よりもやせすぎが心身の機能低下と関連し、認知症になる危険性を高めます。毎日体重をはかることで、やせてきていないか、栄養は足りているかを把握できます。抜けた歯をそのままにしていたり、入れ歯の状態が悪いままにしていませんか？よくかめなくなり、柔らかいものばかり食べるなど栄養に偏りが出たり、栄養不足になったりしがちです。よくかめることや口の中を清潔に保つことは認知症予防のためにも大切です。

○高齢期こそ栄養たっぷりの食事を！

○毎日の歯みがきで、歯と口、入れ歯などを清潔に保つ。

○年に1回以上歯科検診を受けて口の状態を確かめる。

○入れ歯に不具合を感じた時は、すぐに歯科医で調整してもらう。



介護と仕事の両立でお困りではありませんか？

高齢者人口の増加と共に、介護保険制度上の要支援・要介護認定者数は増加しています。既に団塊世代が70歳代に突入しており、その傾向は続く事が見込まれます。介護や看護のために離職する（仕事を辞める）介護離職は、年間約10万人になっています。育児休業は知っている方も多くいると思いますが、介護休業制度についてどのような休業があるのかご紹介致します。

1	介護休業（93日：介護の体制構築のための休業）の分割取得	介護の始期、終期、その間の期間でそれぞれ対応するという観点から、対象家族1人につき通算93日まで、3回を上限として、介護休業の分割取得を可能とする。
2	介護休暇（年5日）の取得単位の柔軟化	半日（所定労働時間の二分の一）単位の取得を可能とする。〈日常的な介護ニーズに対応〉 ※所定労働時間が4時間以下の労働者については適用除外とし、1日単位。 ※業務の性質や業務の実施体制に照らして、半日を単位として取得することが困難と認められる労働者は、労使協定により除外できる。 ※労使協定により所定労働時間の二分の一以外の「半日」とすることができる。（例：午前3時間、午後5時間など）
3	介護のための所定労働時間の短縮措置等（選択的措置義務）	介護休業とは別に、利用開始から3年で2回以上の利用を可能とする。 〈日常的な介護ニーズに対応〉 事業主は以下のうちいずれかの措置を選択して講じなければならない。①所定労働時間の短縮措置（短時間勤務）②フレックスタイム制度③始業・終業時刻の繰り上げ・繰り下げ④労働者が利用する介護サービス費用の助成その他これに準じる制度
4	介護のための所定外労働の免除	介護終了までの期間について請求することのできる権利として新設する。 〈日常的な介護ニーズに対応〉 ・当該事業主に引き続き雇用された期間が1年未満の労働者等は、労使協定により除外できる。 ・1回の請求につき1月以上1年以内の期間で支給でき、事業の正常な運営を妨げる場合には事業主は請求を拒否できる。
5	有期契約労働者の介護休業の取得要件の緩和	①当該事業主に引き続き雇用された期間が過去1年以上であること。 ②93日経過日から6か月を経過する日までの間に、その労働契約（労働契約が更新される場合にあつては、更新後のもの）が満了することが明らかでない者とし、取得要件を緩和する。

厚生労働省ホームページより

親や配偶者の介護はいつ始まるかわかりません。明日、突然にやってくるかもしれません。皆さんの職場ではどのような介護休業制度があるのか事前に確認しておくことも必要かもしれません。（社会福祉士：井口）



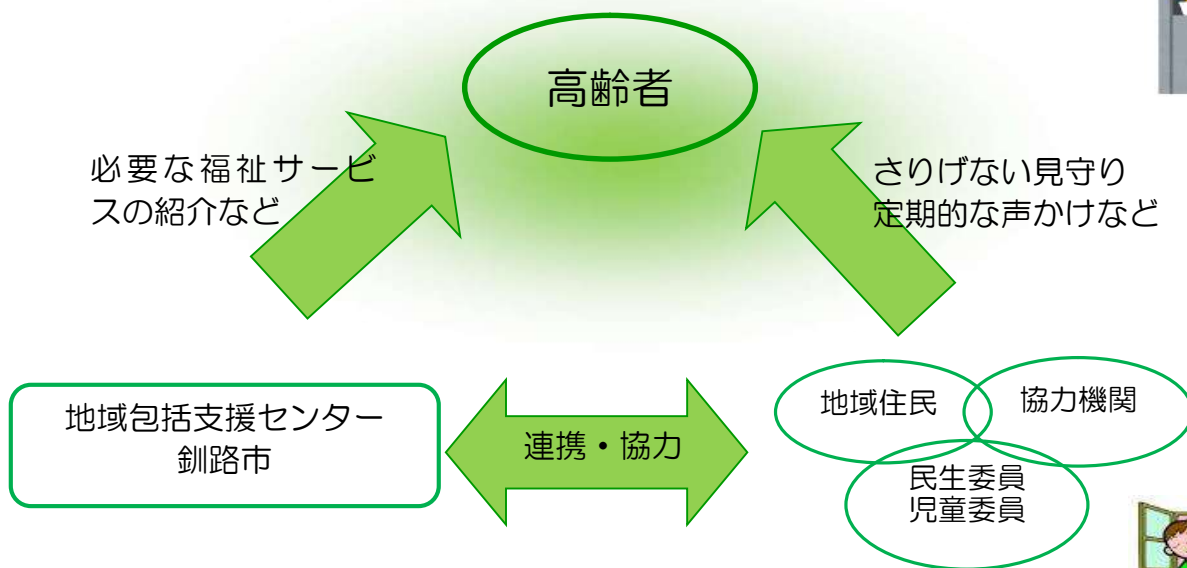
孤立しない、孤立させないために...

高齢者地域安心ネットワーク

誰にも看取られずに亡くなったり、亡くなった後も何日間も経過した状態で発見される…という痛ましい「孤立死」が、釧路市でも起こっています。このネットワークは、高齢の方々が地域や社会から孤立せずに、住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、地域ぐるみで見守り・支え合うためのシステムです。具体的には、必要な福祉サービス等の利用に繋がらない場合に、地域の皆様のさりげない見守りをお願いします。



- ◆カーテンが閉まったまま、または、開きっぱなしになっていないか
- ◆日が沈んでも電気をつけていない、または、日中でも電気がついたままになっていないか
- ◆郵便物等が溜まっていないか



皆様の周りに気になる方がいらっしゃいましたら、
地域包括支援センターまでご連絡下さい。



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