

2024年

3月発刊

ほっと通信

発行：釧路市中部北地域包括支援センター

第168号

釧路市文苑4丁目65番2号ふみぞの東陽ビル TEL36-1233

地域密着型事業所との意見交換会を開催しました

令和6年2月1日（木）コアかがやきにて、地域密着型事業所の皆様と意見交換会を行いました。地域密着型事業所とは、高齢者が要介護状態になっても、可能な限り住み慣れた地域で暮らしを継続する為に創設された地域主体で提供される介護サービスの事業所です。地域の実情に応じたサービス体制を整備するため市町村が指定・監督を行っています。

地域包括支援センターは、地域密着型事業所が定期的に行っている運営推進会議に、事業所の利用者のご家族や地域住民の代表者と共に会議に参加させて頂いています。事業所には、認知症に関しての専門職があり、日常生活上の工夫等の助言や介護方法、介護に対する不安の解消などご家族の精神的・身体的負担軽減の助言ができます。今回は、フロンティア薬局の高尾薬剤師（中園店）と高橋薬剤師（新栄店）に薬剤についてのお話を聞かせていただき、事業所の皆様から沢山の質問もあり、意見交換も有意義なものになりました。地域包括支援センターも地域密着型事業所も、地域の皆様が、いつでも気軽に介護等の相談をして頂けるよう活動しております。

（認知症地域支援推進員：盛）



～釧路市中部北地域の地域密着型事業所～

- 【デイサービス】美原デイサービス、デイサービス クルミの家、リハビリデイサロンすまいる+ デイサービス 夢カフェ、日帰りふわりデイサービス、デイサービス ぱろーら
- 【グループホーム】グループホームニチイ中園、グループホーム入江、グループホームふみぞのグループホームあいこく、グループホームくつろぎ、けあビジョンホーム
- 【小規模多機能】小規模多機能おたっしゃサロンなごみ、小規模多機能ふみぞの
- 【その他の事業所、施設】特別養護老人ホーム 湿原の里、いつでもふわり訪問ステーション

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。2025年には団塊世代全員が75歳以上の後期高齢者となり、今後も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、総務省が発表した「令和4年就業構造基本調査」によると、年間約10万人以上にもものぼることがわかっています。そのうち8割が女性です。働き盛りの世代が介護離職をすることなく、仕事と介護を両立していくためには、仕事と介護の両立支援制度を活用する方法もあります。介護休業制度についてご紹介致します。



介護休業制度

- 【制度の対象者】 要介護状態の対象家族を介護する男女の労働者（日々雇用を除く）
※有期雇用労働者も、一定の要件を満たせば利用可能。
※会社によっては、労使協定で一定の労働者を対象外にしている可能性があります。
- 【要介護状態とは】 負傷、疾病または身体上もしくは精神上的の障害により、2週間以上の期間にわたり常時介護を必要とする状態。
- 【対象家族】 配偶者・父母・祖父母・兄弟姉妹・配偶者の父母・子・孫

1	介護休業	対象家族1人につき3回まで、通算93日まで休業できます。休業期間は、自分が介護を行うだけでなく、「介護と仕事を両立できる体制を整える期間」でもあります。職場復帰までに仕事を継続できる体制を整えていきましょう。
2	介護休暇	対象家族が1人の場合は年5日、2人以上の場合は年10日まで。1日または時間単位で取得可能。
3	短時間勤務の措置	事業主は、利用開始日から3年以上の期間で、2回以上利用可能な措置を講じなければいけません。会社によって利用できる制度が異なります。 例：短時間勤務制度・フレックスタイム制度・時差出勤の制度・介護費用の助成措置など
4	所定外労働の制限（残業免除）	介護が終了するまで、残業を制限することができます。
5	時間外労働の制限	介護が終了するまで、1ヶ月24時間、1年150時間を超える時間外労働を制限することができます。
6	深夜業の制限	介護が終了するまで、午後10時から午前5時までの労働を制限することができます。

参考：厚生労働省ホームページ
(社会福祉士：米澤)

防災の研修に参加してきました！

1月17日（水）10：00～16：00までプリンスホテルで実施された防災の研修に、地域包括支援センターの職員2名が参加しました（参加者：約130名）。会場では、防災用品が沢山展示されていました。（簡易間仕切りテント・折り畳みベッド・蓄電池・耐震器具・簡易トイレ・トイレ袋と凝固剤・汚物圧縮保管袋・非常食セット等）

講師の方のお話では、災害時に一番困るのがトイレと水がない事で、トイレに行きたくない為、水分を摂るのを控え、脱水状態になったり便秘になる人もいるとの事。そんな時、各自で簡易トイレの用意をしておけば、トイレを我慢しなくても済むかもしれません。

地震や津波等の災害が起きた時に公助はすぐに発生しない為、災害用の備蓄品は、最低3日間分は、備えておいてほしいと講師の方がお話されていました。また、釧路ガスの講師の方からは、大きな地震があった時は、ガスは自動的に止まる様になっているので、ガスを消しに行かなくては大丈夫なので、まず、自分の身を守る事を考えてほしいとの話がありました。

災害時の被害を少しでも少なくする為に、今、出来る事に取り組んでいかなければという思いを強くしました。
（センター長：後藤）

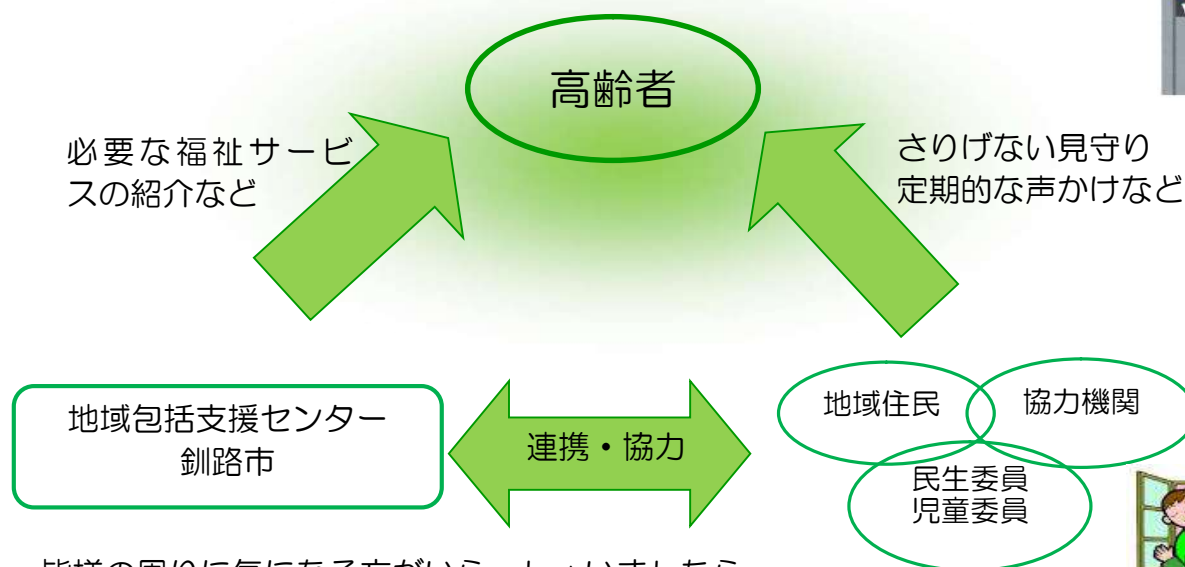
孤立しない、孤立させないために...

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。



行政以外の除雪等の業者

	ワンオールワン	青遊舎T・K	(株)北海道環境プロジェクト
電話	68-5150	080-0800-7818	64-6007
時間	6:00～15:00	9:00～17:00	9:00～18:00
料金等	お見積り無料。 事前見積り要。	料金 10,000 円(税込)～ 年間契約の方が優先となります。	お見積り無料。 年間契約の方が優先となります。大雪の場合は、時間がかかる場合があります。

	リフテなんでも手伝い隊	島屋ゴマサーカス
電話	45-2205	22-7363
時間	10:00～15:00	9:00～18:00
料金等	料金 4,950 円(税込)～ 当日対応はできませんが事前 お見積り(無料)にて応じます。	料金 3,300 円(税込)～ 事前登録要。身体障がいがある方、高齢者が対象。

	ベンリワン・ファミリー	ベストサポート
電話	0120-403-383	0120-851-051
時間	9:00～17:00	9:00～19:00
料金等	料金 1 時間以内 11,000 円(税込)。除雪機で行います。	料金 11,000 円(税込)～ 事前登録要。大雪の場合は、数日かかる場合があります。除雪機で行います。排雪は要相談。



※以上の業者は、釧路市の除雪事業とは違います。



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(ふみその東陽ビル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