

2024年

5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170号

釧路市文苑4丁目65番2号ふみぞの東陽ビル TEL36-1233

## 『認知症について』の研修会がありました(従事者用)

R6年3月23日(土)、まなぼっと幣舞にて、認知症の従事者研修『若年性認知症の方々のご家族のより良い明日への視点～作業療法士の立場から～』を開催しました。講師は、厚岸田中病院の瀬下義正氏でした。瀬下氏は認定作業療法士・認知症介護指導者・認知症ケア上級専門士等です。

講演の中では、若年性認知症を発症した丹野智文氏とさとうみき氏の書籍、さとうみき氏のドキュメンタリー動画(約10分)の紹介もありました。当事者の方達は、認知症への理解の促進や当事者だからこそ伝えられる思いを全国各地で講演活動等で発信しています。若年性認知症は、認知症のうち65歳未満で発症したもので、国内の患者数は3万5000人余りと推計されています。原因となる疾患は、高齢者の認知症と同じく複数あり、半数以上がアルツハイマー型とみられます。現状でアルツハイマー型などの認知症は根本的な治療法がありません。昨年からは新薬の「レカネマブ」が話題になりましたが、進行を遅らせる効果が期待できるものです。若年性認知症ハンドブックでは、高齢者の認知症との違いについて、家計を支えている働き盛りの人が休職や退職によって経済的に困窮する可能性があること、配偶者や高齢の親にかかる介護の負担が大きいことなどを挙げています。昨年6月には、『認知症基本法』が成立しました。この法律では、若年性認知症の患者について、意欲や能力に応じて雇用の継続や就職ができるよう事業主への啓発などを行うよう定めています。高齢者だけでなく、若年性の認知症患者やその家族をどう支えていくのか、日本社会が直面している課題です。



(認知症地域支援推進員：盛)

## ～退職のご挨拶～

看護師の大藤です。令和元年から5年間、地域包括支援センターの看護師として勤務させていただき、やっと一人前に働けるようになって、いろいろな方に見知っていただいたところで、定年を迎え退職することとなりました。地域の方々、利用者様、関係機関の皆様には大変お世話になり、ありがとうございました。どこかでお会いしたら、声を掛けて頂けると嬉しいです。

今後も、皆様が住み慣れた地域で生活できるよう、また、それを支える活動を継続していただけるよう、お祈りしております。



70歳以上の釧路市民の皆様へ

## 『おでパス』を持ってでかけましょう！

○釧路市に住民登録のある満70歳以上の方を対象に、路線バス、阿寒・音別地域の生活交通等（※）でのおでかけを支援するための乗車証です。

※循環バス「ぐるっと」、桂恋三津浦線乗車タクシーでも利用できます。

○おでパスを提示すると利用可能エリア内であれば1乗車100円でバスを利用することができます。（一部500円の区間があります）

申請場所：釧路市内の郵便局窓口

申請時間：平日 午前9時～午後4時（MOO郵便局は午前10時～午後5時）

申請に必要な物：①健康保険証・介護保険証・マイナンバーカード等の身分証明書  
②負担金500円 ③更新する方は、お手持ちの「おでパス」

有効期間：申請日から1年間有効



※期限切れに十分ご注意ください！

## 高齢者福祉サービスの紹介

### ふれあい収集

可燃ゴミ・不燃ゴミ及び資源物を排出することが困難な高齢者や障がい者の世帯を対象に、声かけを行いながら戸別に訪問し収集します。



対象者：ゴミ等の排出が困難であり、下記のいずれかに該当する方のみで構成される世帯

- ①介護認定を受けている方（要支援1以上）
- ②障害者手帳（身体・知的・精神）の交付を受けている方
- ③夏期は自己排出が可能だが冬期間に困難となる方

申請書の入手先：市ホームページ・環境事業課・環境保全課・各地域包括支援センター・各居宅介護支援事業所

問い合わせ先：環境事業課 24-4146



### 軽度生活援助事業

軽易な日常生活上の援助を行うことにより、自立した生活を続けることを可能にするるとともに、要支援・要介護状態への進行を予防します。

- 内容：①家屋内の整理・整備（窓拭き、荷造り包装、清掃など）  
②家の周りの手入れ、軽微な修繕（草取り、電球交換など）  
③灯油の運搬、並びにストーブやポータブルタンクへの注入

対象者：市民税非課税の高齢者のみの世帯で、この事業を利用しなければ自立した生活の継続が困難となる方。

自己負担額：1回あたり270円（材料費などは実費負担となります）

利用回数：月1回1時間程度、灯油の運搬・注入のみ月2回

問い合わせ先：介護高齢課 高齢福祉係 31-4539

## 「春バテ」って聞いた事がありますか？

夏バテは知っているけど～。花粉症の事？

実は春が1番！寒暖差の影響で自律神経の乱れが大きく体調に不調や変化をきたします。

### \*こんな症状はありませんか？

- だるいな～
- 目覚めがよくないな～
- 日中、眠気が強いんだよな～
- 肩こり
- 腰痛
- めまいや立ち眩み
- 胸が締め付けられる感じ



### \*なりやすい人の特徴

- 内向的
- まじめな人
- 心配性
- 繊細な気質の人
- 感受性が高い人
- ストレスをためやすい人

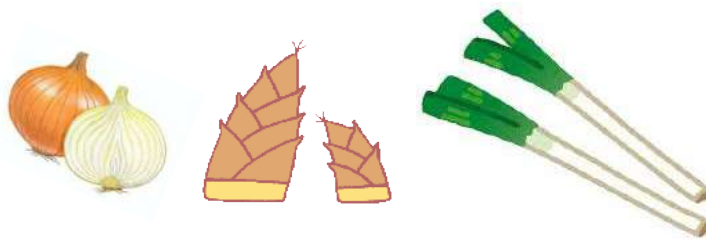


### \*対策として

- 血流を改善して自律神経のバランスを整えよう！
- 入浴（体を温める）
- 食事をしっかり食べる
- 適度な運動
- 春の食材を食べる（ユリ科）

ねぎ、玉ねぎ、ニラ、ニンニク

キャベツ、さやえんどう、アスパラガス、たけのこ



\*暖かくなってきたので、春を感じに外の空気を吸うのも、気分転換になりますよ。夏バテより大変な春バテに負けないように、過ごしましょう。

（看護師：新野）



## 地域で活動されている方 ご紹介！！



本日は、高橋 由美子さんという趣味で編み物を行っている方をご紹介します！

高橋さんは、従姉妹から手作りのバッグをもらった事がきっかけで、自らも作ってみたいと興味を持ち始め、小学生の頃から、本を読んでレース編み、ドイリー（卓上用の小さな敷物）を作成していました。高校生の頃、機械編みが出来る編み物教室へ通い、さらに作成する作品の幅を広げていきました。高校を卒業後は、苫小牧の洋裁学校へ入学し、技術を学んだそうです。

結婚後、ご主人の仕事を手伝う事となり、編み物から遠ざかっておりましたが、3年前に退職し自分の時間が出来たので編み物を再開しました。現在は、動画サイトを見ながら、写真のようなバッグやあみぐるみの他、ベストやニット帽、着物をリメイクした座布団カバーなど、様々な作品を作っております。お孫さんや友人へ、作成したニット帽やバッグをプレゼントしたり、SNSで遠方に住む友人にも作品を紹介しています。

インタビューの中で、自分の時間を有意義に使い、人に喜んでもらえる事が、何よりも嬉しいと話されている姿が印象的でした。  
(生活支援コーディネーター：美濃本)



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