

2024年

7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172号

釧路市文苑4丁目65番2号ふみぞの東陽ビル TEL36-1233

美原ふれあいいきいきサロンにおじゃましました！

5月17日（金）10時から美原地区会館にて、美原ふれあいいきいきサロンが開催されました。このサロンは、美原地区社協が主催し、地域の高齢者が集い楽しんでいづまでもお元気に過ごしていただけるよう開催しているものです。今回は、中部北地域包括支援センター職員も参加し、41名が集まりました。健康チェックとして血圧測定をし、釧路市公認ボランティアもされている浅野さんに合わせて楽しく体操をしました。その後、『孤立死について』を当センターの井口社会福祉士が講話し、



地域との繋がりが大切であるとの説明をさせて頂きました。お昼には、ボランティアさんが朝から心をこめて作った美味しいけんちん汁とお赤飯や漬物を頂き、この日のサロンは終了しました。今年度のサロンは合計6回開催します。次回も皆さんお元気に参加して下さい。尚、新たに参加を申し込まれる方は美原地区社会福祉協議会にご連絡下さい。

活動日：R6年度は5月～11月の第3金曜日。但し、8月の開催はありません。（全6回）

①5月17日（終了）、②6月21日、③7月19日、④9月20日、⑤10月18日

⑥11月15日

時間：10：00～12：30 **会場**：美原地区会館

対象：70歳以上、社協会員加入者、1人暮らしの方、家族と同居の方

参加費：300円（昼食代込み）

連絡先：<美原地区社会福祉協議会>平吹氏 37-5614、佐藤氏 36-4138



令和6年度 釧路市介護支援専門員合同連絡会議を開催しました

5月22日（水）14時から釧路市生涯学習センターで開催し、約200名の介護支援専門員が参加しました。この会議は、釧路市と地域包括支援センターが主体となって企画しているもので、コロナ禍以降5年ぶりの開催でした。

今回は、道東勤医協 釧路協立病院内科医長の澁谷仁美先生に『医療と介護の連携について』講演していただきました。

内容は、①総合診療の説明、②協立病院での実践報告、③介護支援専門員と連携した事例紹介、④訪問診療について、説明をしていただきました。

「総合診療」という科は、まだ広く知れ渡っていないかもしれませんが。総合診療科は、特定の臓器に着目するのではなく、地域に住むあらゆる年齢や性別の患者さんの健康問題に向き合う事で、患者さんの頭の先から足の先まで、身体だけでなく心も含め幅広く診る科です。また、地域全体としての課題である高齢化、独居・老老世帯の増加、社会的孤立、認知症、慢性疾患・複数の疾患を抱える患者の増加、医療・介護の複合ニーズを有する患者・利用者の増加にも医療者として積極的に関わっていききたい、その為には介護職からの情報がとても重要になると、澁谷先生は仰っていました。訪問診療については、訪問診療と往診の違いの説明がありました。訪問診療は定期的・計画的に患者さんの自宅を訪問して診療を行い、往診は患者さんの求めに応じ、ご自宅を訪問して診察を行う事です。

- 訪問診療の対象は、
- ①終末期で在宅療養を希望している方
 - ②身体状況や認知症などで通院が困難な方
 - ③医療処置（在宅酸素・気管切開・人工肛門）を行っており通院が困難な方
 - ④医師が訪問診療を必要と認めた方
 - ⑤自宅以外にも医師の配置が義務付けられていない施設の方

訪問診療は末期癌の方は全体の33%であり、訪問看護を利用している方が68%を占めているとの事です。訪問診療利用者の平均年齢は88歳との事でした。協立病院は、外来・入院・訪問診療と3



つ揃っている事で切れ目なく継続的に患者さんを診ることが可能です。新規の方でも対応可能との事で、スムーズな受診に繋げるために、事前に連絡を頂ければとの事でした。介護支援専門員との連携の実践例では、医師への介護支援専門員の情報が非常に有効で、それが患者さんの今後の支援に役立っているということでした。澁谷先生、ご講演有難うございました。参加して下さった大勢の介護支援専門員の皆様、大変お疲れ様でした。

（主任介護支援専門員：佐々木）



中部北地域の『おたっしゃサービス』を紹介いたします

釧路市では、いつまでもいきいきと健やかな生活を送ることができるよう、地域住民やボランティア、NPO 法人や介護サービス事業所などが主体となり、定期的に通うことができる「住民等主体の通所サービス」（通称おたっしゃサービス）を実施しています。

利用料金は、どこでも 1 回 100 円ですが、団体によって設定された実費がかかります。

- ＜参加対象＞ ①釧路市にお住まいで、要支援 1・2 の方
②25 項目の質問に答える「基本チェックリスト」に該当する方

おたっしゃサービス系の会

会 場：芦野会館（芦野 3-29-5）
開催日：毎週金曜 10:00～12:00
内 容：茶話・介護予防ゲーム・ストレッチなど
実 費：なし



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 10:30～12:00
（第 4 週はクッキングをする為、終了は 13:00 頃）
内 容：軽体操・脳活性化トレーニング・食事など
実 費：食事代 400 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・茶話など
実 費：100 円



見学も可能なのでご関心のある方は、中部北地域
包括支援センターの美濃本（生活支援コーディネーター）
までお問い合わせ下さい。



地域で活動されている方 ご紹介！！



今回は、手工芸の制作を楽しんでおられる平井洋子さんをご紹介致します。平井さんは、ご主人の転勤で釧路に移り住み、お子さんの同級生のお母さんに誘われて『新日本婦人の会』に入り、情報交換したり、絵手紙や手芸を教わったりしていました。

作品作りのきっかけは、50歳くらいの時に体調を崩して離職し家に籠りがちになり、「このままではダメだ。何かしよう」と心を奮い立たせ、作品作りを始めました。着物の生地や帯、帆前掛けを利用したバッグやポシェット、卓上織り機で敷物等も作っています。糸車で糸を紡ぎ、ベストを編んだりもします。特に型紙はなく、本をみたりユーチューブをみながら自己流で作っています。不用になったセーターは、ベストとバッグに変身させ、持ち手にはベルトを再利用しています。衣類等は処分する前に再利用できないかと考えて、失敗してもいいから作ってみようようにしているそうです。着物は愛国会館で行われるバザーで買ってきて使います。旅行には、博多帯で作ったリュックサック、半巾帯で作ったポシェットを使って出かけるのがお気に入りのスタイルだそうです。

始めは、布草履を作ることから始めましたが、とても形になっているとは言えない仕上がりだったとのこと。それから試行錯誤し、作品をみた人から教えてほしいとまで言われるようになりました。出来上がったものを見て、「それ作ってみたいなあ」と言って頂けることが励みになっているそうです。お孫さんが誕生した時に描いたという赤ちゃんの絵手紙を拝見させて頂き、「今、この孫は22歳だから、22年経つんだね」と懐かしそうでした。息を吹き返した品々に囲まれ潤いのある日々を過ごされている平井さんはとっても素敵な方でした。(地域支援コーディネーター:盛)



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