

2024年

8月発行

ほっと通信

発行：釧路市中部北地域包括支援センター

第173号

釧路市文苑4丁目65番2号ふみぞの東陽ビル TEL36-1233

巡回相談を行いました!! (場所：ふみぞの湯さん)

令和6年6月26日(水)、ふみぞの湯さんのホールで巡回相談を実施しました。釧路市と協定を結んでいる明治安田生命さんによる健康測定会も併せて実施しました。地域包括支援センターでは、いつも足趾力測定・握力測定・血圧測定を行っていましたが、健康測定会では、血管年齢・骨密度・ベジチェック(野菜摂取量測定)が体験できました。入浴の前後に測定に参加された方が多数おられ賑やかな雰囲気でした。測定を行う事で、日頃の健康状態を知る事ができ、一つの指標になったのではないかと思います。次回の巡回相談は10月を予定しております。尚、地域包括支援センターでは通常も相談を受け付けておりますので、ご一報いただけましたらご自宅を訪問し対応致します。



(認知症地域支援推進員：盛)



認知症に関する相談会のご案内



今年度も、釧路市中央図書館7階にて認知症に関する相談会を開催します。(1回目は6月19日) 相談会では、認知症疾患医療センターの看護師(認知症初期集中支援チーム員)、釧路市役所介護高齢係、地域包括支援センターの認知症地域支援推進員が相談対応します。

9月25日は、午前は認知症サポーター養成講座も同じ7階であります。午後はたんぼぼの会主催の認知症カフェが開催予定になっています。認知症に関するご相談はお近くの地域包括支援センターに一報いただけますと、ご自宅を訪問させていただきます。

認知症相談会

日時：令和6年9月25日(水)

13:30~16:00

令和6年12月13日(金)

13:30~16:00

場所：釧路市中央図書館7階

(北大通10丁目2番1号)

問い合わせ：釧路市役所 介護高齢係

(TEL23-5185)

リハビリデイサロンすまいる+の無料開放のお知らせ

機能訓練型のデイサービスがどんなことをしているのか、知って頂くきっかけとして無料開放を行います。実際に体験してみませんか？

【日時】8月10日(土) 13:30~15:00 (最終受付 14:30)

【対象者】65歳以上の方、ご家族、ご親戚、ご友人の方

【持ち物】上靴、汗拭きタオル(お水、お湯は用意してあります)

【内容】①実際にしている運動の一部を体験して頂きます。

②2枚写真を撮るだけ!今の姿勢を分析させて頂きます。

③ベッド上で下肢のストレッチを5分程行います。

④体力測定(TUG、握力、片足立ち)で今の状態を確認します。

⑤リラクゼーション機器(足温浴、メドマー等)の体験。

⑥介護の相談(どうやって認定をとるの?等)

①~⑥の内、お好きなものだけ体験して下さい!

【住所】釧路市愛国西1丁目2番5号タートル1階

【電話番号】64-6512(担当:谷口)

※送迎対応(片道100円頂きます。ご了承ください。)も出来ますので、お気軽にご連絡下さい。(人数制限あり)車でお越しの方は店舗前に駐車スペース(5台分)があります。



美原マルシェ開催のお知らせ

NPO法人まなざしの和さんが、「美原マルシェ」を開催する事となりました。

NPO法人まなざしの和さんは、美原地区でおたっしゃサービスを実施している他にも、出張まなざし食堂という地域食堂も行っており、6月15日(土)には、鳥取小学校を会場に開催しました。当日は、用意した120食のランチメニューは即完売で大盛況となりました。

このように地域づくりに取り組まれているNPO法人まなざしの和さんがこの度、地域の方に喜んでもらおうと「美原マルシェ」を開催する事となりました!美原のショッピングセンターの駐車スペースにて、お肉やお魚などの食べ物の他、お花の販売などを企画しています。皆様、是非ご来場下さい!

【日時】9月21日(土) 10:00~13:00

【場所】美原ショッピングセンターの駐車場



< 美原マルシェ実行委員の皆さん >

※雨天時は中止となります

悪質商法に気をつけましょう！



高齢者をねらっている悪質な業者がいます。トラブルに合わないためには、どのような手口で忍び寄って来るのかを知っておくことが大切です。

【点検商法】

「無料で点検します」などと言って家庭を訪問し、点検後に「このままだと大変」などと言いき、不安をあおって商品売りつけたり高額な工事契約をさせる商法。「今日契約すると安くする」などと言って契約を急がせる業者は注意が必要です。

多い販売商品は、布団・浄水器・掃除機・床下の補修工事などです。

【催眠（SF）商法】

空き店舗や近所の民家などを会場にし、日用品などを格安で販売、又は無料配布すると言って人を集めます。閉め切った会場で初めに日用品などを無料で配り、会場内を興奮状態にし、巧みな話術で最後に高額な布団や健康食品などを売りつけます。

【預り金商法】

「元本保証。銀行に預けるより利率が良い」などと言ってお金を預かる商法。そのうち連絡が取れなくなったりして回収できなくなることがあります。

【霊感商法】

死後や将来のことについて「先祖の霊」や「家系の因縁」などと言って不安をあおり、それにつけ込んで高価な壺や印鑑などを売りつけます。



【押し買い（訪問購入）】

突然自宅を訪れたり、「不用品を買い取る」と電話をかけた後に訪問し、強引に貴金属等を安く買い取っていきます。なかなか帰らず居座って「全部出せ。」など威圧的に全てを買い取っていく事例もあります。



釧路市内の特殊詐欺の予兆電話情報

～老人ホーム入居権の名義貸しに関する不審電話～

有名企業や自治体職員を騙る者から「老人ホーム入居の優先権がある」と電話があり、「申し込んだ覚えがない」と断ると

「いないなら次の人に譲っても良いか」「急いでいるので、あなたの名前で手続きをする」と言い、それに承諾すると、後日「あなたは名義を貸したので違法、損害賠償金を支払ってもらおう」「既に振り込まれている現金を返金する手続きが必要」などという話に発展し、不安をあおって金銭を要求するというものです。

突然の電話で老人ホーム入居の優先権の話題が出たら詐欺を疑ってください。



お問い合わせ先 釧路市消費生活相談室 24-3000

熱中症を予防しましょう！

熱中症とは？

熱中症は、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できない事で生じる、さまざまな症状の総称です。「いつでも」「どこでも」「だれでも」条件次第で熱中症にかかる危険性があります。

主な引き起こす要素

- 環境～気温の高さ、湿度の高さ、風の弱さ
- からだ～乳幼児、高齢者、体調不良
- 行動～激しい運動、慣れない運動、長時間の屋外作業、水分補給が出来ない状況



症状

チェックシート（1つでも思い当れば熱中症にかかっている危険性があります。）

- めまいや顔のほてり
- 体のだるさや吐き気
- 水分補給ができない
- 汗のかきかたがおかしい
- 気温が高い、皮膚の異常
- 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- 筋肉痛や筋肉のけいれん（全身のてんかんと間違えないように注意が必要）

応急処置

①涼しい場所へ移動しましょう！

- クーラーが効いた室内や車内に移動しましょう。
- 風通りの良い日かげに移動し安静にしましょう。

②衣服を脱がし、身体を冷やして体温を下げましょう！

- 氷枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やします。
- 皮膚に水をかけて、うちわや扇子などであおぐことでも、身体を冷やすことができます。

③塩分や水分を補給しましょう！

- おう吐の症状が出ていたり、意識がない場合は、誤って水分が気道に入る危険性があるのでむりやり水分を飲ませたり、飲んだりすることはやめましょう。（カフェインやアルコールは控える）

暑さを避けよう



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