

2024年

11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  
釧路市文苑4丁目65番2号ふみぞの東陽ビル TEL36-1233

第176号

## 釧路みはらマルシェが開催されました！

9月21日（土）11時～14時、美原商業地区駐車場の特設会場にて、『釧路みはらマルシェ』が開催されました。NPO法人まなざしの和様が主催となり、道東で採れた魚介類や新鮮な野菜の販売、ふたば診療所様によるこまりごと相談、明治安田生命様による健康チェックの他、私達地域包括支援センターも相談場所を設置し、介護予防に伴う通いの場の紹介やアンケートなどを実施させて頂きました。

当日は、曇り空で冷たい風が吹いていましたが、開場前から地域の方がお越し下さり出店されたお店の周囲は賑わっておりました。アンケートの中には、「新鮮で旬な物を買えて良かった」、「美原が盛り上がり心から嬉しいです。マルシェがきっかけで久しぶりに会う知人や地域の方々とコミュニケーションをとる時間となり、大変充実した時間となりました」などのコメントがあり、皆様から喜ばれるイベントとなりました。（生活支援コーディネーター：美濃本）



## おしゃべりミニサロンにお越しいただき有難うございました！

9月18日（水）14時より、当センターにておしゃべりミニサロンを開催しました。（参加者18名）明治安田生命様による健康に関するお話と、血管年齢測定・AGEs測定を実施しました。（AGEsという物質が蓄積すると、糖尿病・心血管疾患・腎疾患等のリスクが高まります）今回の開催では、自宅でも行える脳トレ体操を実践したり、健康測定を行い、自身の健康状態を知る事が出来ました。次回の開催は、11月28日（木）14時～15時30分で、会場は当包括支援センターを予定しており、骨密度測定とベジチェックができます。参加の申し込みをお待ちしております。



## 美原ふれあいいきいきサロンにおじゃましました！

9月20日（金）10時より美原地区会館にて、美原地区社会福祉協議会様の美原ふれあいいきいきサロンが開催（今年度4回目）されました。今回は中部北地域包括支援センター職員その他、市立釧路高等看護学院の学生2名が実習として参加しました（参加者35名）。

佐藤介護予防サポーターによる体操の後、佐々木主任介護支援専門員より『高齢者施設について』お話をいただきました。施設にはいろいろな種類がありますので、その方にどのような施設が合っているのか等ご相談いただければと思います。お昼ご飯は、五目寿司・かぼちゃの煮物等でした！今年度残りのサロンは10月18日と11月15日です（問い合わせ：美原地区社協 平吹氏 37-5614）。



## 地域の皆様とゴミ拾いを行いました！

9月20日（金）14時から美原商業地区周辺のゴミ拾いを行いました。今回は毎年行っている公立大学周辺ではなく、翌日に控えていた『釧路みはらマルシェ』の会場周辺の清掃活動を行いました。当日は、公立大学のボランティアサークルくしもり！様より2名、おたっしゃサービスひだまりの会様よりスタッフ3名、NPO法人まなざしの和様より2名、当包括より2名の計9名で実施しました。初めての参加者が5名おりましたが、ゴミ拾いを通して交流を図り、世代を超えて楽しく取り組む事が出来ました！また、この美原商業地区は、『釧路みはらマルシェ』の会場であるだけではなく、以前から美原公設市場として地域の皆様の生活に密着した愛着のある場所であることを、生活支援コーディネーターという役割を通し学ばせていただきました。清掃中、地域の方より「清掃活動ご苦労様です！」「地域をきれいにしてくれてありがとうございます！」とお声をかけて頂き、清々しい気持ちになりました。

（生活支援コーディネーター：美濃本）



## 認知症従事者向け研修会がありました！

9月28日（土）まなぼっとにて、認知症従事者向け研修に砂川市立病院認知症疾患医療センターより大辻氏（精神保健福祉士）に来ていただき講演していただきました。演題は『若年性認知症の人が地域で暮らし続けるために』で、大辻氏より、若年性認知症の診断後支援の難しさを感じたことをきっかけに、厚労省が任命した希望大使（認知症のご本人達）に直接会って、空知ひまわりの会を発足したことや、地域希望大使（北海道）の任命（3名）に至った経緯のお話等が伺えました。また、若年性認知症の人を現在受け入れておられる施設の方々、認知症のご本人と介護されておられるご家族も登壇し其々の立場でのお話を聞かせていただきました。ご家族からは、たんぼぼの会・市役所・地域包括支援センターに繋がることによって、訪問看護の導入に至り、現在は配食サービスも活用して栄養面での安心に繋がったことでご家族の肩の荷が軽くなったので、ネットワークが重要だとあらためて感じているとのお話がありました。

認知症基本法（R6年1月）が施行され、今後は国の基本計画、実情に即した都道府県の計画も策定されます。その計画には希望大使の方々の意見も取り入れられます。私達地域包括支援センター職員も、地域の皆様の認知症に対する理解と協力、地域における支え合いの推進に努めたいと思います。（認知症地域支援推進員：盛）



# 冬到来！インフルエンザに注意！

いよいよ冬将軍の季節になりました。「冬」と言えば？何を思い浮かべますか？  
コロナもまだ再燃している中、厄介な感染症が増え始めています。ひと昔前では、冬に流行ると言われていましたが、今は季節に関係なく発症しています。今一度、手洗い、うがいを行い、人が集まる場所ではマスクを着用するなど日頃から注意が必要です。

もし高い熱（38.5℃以上）を認めた場合は、発症後48時間以内であれば抗インフルエンザ薬（タミフルやリレンザ等）の効果（インフルエンザウイルスの増殖を抑える）が期待できます。ただし、発症後すぐに受診しても検査でインフルエンザウイルス陽性に出ない場合がありますので、6時間以上経過した時点で受診されることをお勧めします。



## インフルエンザと風邪の違い

	インフルエンザ	風邪
症状	高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、咳、喉の痛み、鼻水など	喉の痛み、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、咳、高熱（高齢者では高熱でないこともある）
発症	急激	比較的ゆっくり
症状の部位	強い倦怠感など全身症状	鼻、喉など局所的

厚生労働省「インフルエンザの基礎知識」より



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