

2024年

12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177号

釧路市文苑4丁目65番2号ふみぞの東陽ビル TEL36-1233

SOSネットワーク模擬訓練をしました！

10月25日（金）と11月1日（金）に、おたっしゃサービスゆめくらぶと豊川町内会の方々とSOSネットワーク模擬訓練を実施しました。10月25日は、釧路市の現状とSOSネットワークシステムについての説明、警察署への通報訓練を行いました。11月1日は、釧路地区障害老人を支える会『たんぼぼの会』の佐々木幸子会長による認知症についての説明と声かけ訓練を行いました。「一人暮らしなので、自分がいなくなっても気付いてくれる人がいない」との声もあり、その場合はやはり日頃からの近隣や知人との交流が大切になってくるのだと思います。外出するには不自然な時間や場所に人がいた場合に、それを見かけた人が不自然だと気づくことが重要なポイントです。そのような世の中になるためには、地域住民皆が、認知症について理解する（周りに目を向け他人事ととらえず将来の自分事として考えられるように）ことが大切です。（認知症地域支援推進員：盛）

ゆめくらぶ代表（斎藤コーディネーター）



通報訓練（警察役包括職員・地域の方）



認知症についての学習
（講師：たんぼぼの会）



声かけ訓練（地域の方）



声かけ訓練（地域の方）

認知症サポーター養成講座・スキルアップ講座が終了しました！

10月17日（木）は認知症サポーター養成講座（講師:包括職員）、10月24日（木）はスキルアップ講座（講師:小規模多機能ふみぞの 畠山所長）でした（各7名が参加）。認知症サポーター養成講座は平成17年から全国で実施され、受講者は昨年で1,460万人にまでなりました。そして、超高齢社会となり、全人口は減っているものの、日本は長寿国世界第1位。釧路市は、人口155,880人に対し、65歳以上は55,882人と約3分の1です（R6年3月）。釧路市の人口は20年後には10万人位に減ると言われていますが、逆に高齢者の割合は今よりも増えると思われまます。認知症サポーター養成講座は今後も開催を継続し、大勢の人が認知症について理解をしている安心な地域になることを願っています。

（認知症地域支援推進員：盛）



第9回 釧路市認知症講習会『ほっとけない!! 認知症』開催！

10月19日（土）まなぼっと多目的ホールにて、毎年恒例の釧路市認知症講習会を開催しました。今回は、釧路地区障害老人を支える会『たんぽぽの会』と合同で開催でした。講師の宮崎和加子氏（看護師、一般社団法人だんだん会理事長）は、認知症高齢者のグループホームや認知症対応型通所介護事業所、訪問看護ステーションを運営しています。内容は、認知症の人の生きる姿の歴史と現在、一般社団法人だんだん会の取り組みと今後についてでした。自ら主体的に「生活すること」「生きること」の支援をし、受け身ではない人生を送っていただき、自分らしく生きる（自分が決める）ための支援をしているとのお話がありました。宮崎氏は著書も出していますので、興味のある方は是非見ていただくと良いと思います（市内の図書館一部取り扱いがあります）。また、講習会の一環として、市民のホールにて作品展も同時開催しました。主に、グループホーム入居者様が作った作品で、来場者からは「素敵な作品ばかりだった」「可能性を感じた」等の嬉しい感想が聞かれました。

（認知症地域支援推進員：盛）



釧路みはらフェスが開催されました！

10月12日（土）11時～15時、美原商業地区駐車場の特設会場にて、『釧路みはらフェス』が開催されました。NPO法人まなざしの和様が主催となり、9月に行われた釧路みはらマルシェと同様に、道東で採れた新鮮な魚介類や野菜の販売、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ました。その他、子供が遊べるトランポリンのコーナーやキッチンカーの出店、第2会場として美原会館では手芸作品の購入、占いなども行える場を設けての開催でした。公立大学のボランティアサークル部のくしもり！と美原中学校のボランティア部も協働し、子供たちが楽しめるコーナーもあり釧路みはらマルシェよりも、幅広い世代の方々に楽しめるイベントとなりました！

当日は、天気にも恵まれ、早々と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、「老若男女みんなが笑顔で良かったです。」「美原の新たな賑わいとして素晴らしいイベントですね。様々な担い手の方々の横の繋がり、大切ですね。心から応援しています。」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）



巡回相談を行いました！

10月22日（火）釧路信金愛国支店にて、第2回巡回相談を実施しました。平日の午後という事もあり、お客さんが少なかったのですが、包括支援センターのパンフレットや訪問販売お断りシールなどを配布させて頂いたり、足指力測定、握力測定、血圧測定などを実施し、普段知らない足指力を知る事で驚きがあったりと大変喜ばれました。地域の方に、包括支援センターを少しでも知ってもらおうきっかけになったと思います。これからも、地域の方の力になれるよう活動をしていきたいと思っております。立ち寄って頂きました皆様、有難うございました。（看護師：新野）



ノロウイルス に注意しましょう！

ノロウイルスは、特に10月～4月頃までの比較的長期間猛威をふるう【怖～い病気】です。そして非常に感染力が強いウイルスです。

ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝を食べると感染し、家族、学校、職場、身近に感染者がいる場合、付着したウイルスを触って、手や口鼻を介して感染してしまいます。

主な症状は激しい嘔吐と下痢です。何もしなくても1～3日で治りますが、脱水症状を起こさないようにすることと、他の人にうつさないようにすることが必要です。症状がなくなっても1～2週間は、ウイルスを排出するので、その間はうつさない対策を続けてください。

吐物や便からの感染を防ぐ方法



- ①吐物や便は絶対に素手で触らない。
- ②消毒は次亜塩素酸ナトリウム！家庭用の塩素系漂白剤でOK！
*アルコール消毒は効き目なし
- ③汚染された衣服やタオル等で捨ててもいいものは、袋に入れ密閉して捨てます。
- ④捨てられない物は、作った消毒液と一緒にビニール袋に入れ、30分つけ置いてから他の物と分けて洗濯します。
- ⑤処理の際は必ずマスク・手袋をつけ、処理後は、うがい・手洗いを忘れずに！
手洗いは、指先・指の間・爪の間・親指の回り・手首汚れ等の残りやすいところをていねいに！



消毒液の作り方

500mlのペットボトルで作る場合は、9分目まで水道水を入れ10mlの漂白剤を入れて、蓋をして軽く振る。



※誤って飲まないようにマジックで「消毒液」「飲むな！」などをボトルに書く。

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