

2025年

2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179号

釧路市文苑4丁目65番2号ふみぞの東陽ビル TEL36-1233

おたっしゃサービスが厚生労働大臣 優秀賞を受賞いたしました！

釧路市が地域住民やNPO法人、介護サービス事業所などと協働で取り組んでいる通所サービス「おたっしゃサービス」が、第13回健康寿命をのぼそうアワードで厚生労働大臣優秀賞を受賞しました。引き続き、地域の皆様が健康で元気に暮らせるよう、おたっしゃサービスの団体の皆様と連携し合い、地域づくりに取り組んで参ります。（生活支援コーディネーター：美濃本）



釧路市認知症フォーラムのご案内 参加無料・申し込み不要

日時：2/15（土）13:30～15:30 場所：生涯学習センターまなぼっと多目的ホール

内容：第1部『軽度認知障害を知ろう～早期発見と対策』 高谷了 医師
釧路孝仁会リハビリテーション病院（認知症疾患医療センター）名誉会長

第2部『早期アルツハイマー病やフレイルの進行抑制に必要な
認知機能・身体機能のリハビリテーション』 瀬下 義正 氏
田中医院 デイケアセンターさくら

第3部『釧路市の認知症施策について』 柏木 由起子 氏
釧路市中部南地域包括支援センター 認知症地域支援推進員

主催：釧路市、（株）エーザイ、（株）バイオジェン・ジャパン

後援：釧路市医師会、釧路地区障害老人を支える会 たんぽぽの会

美原ふれあいいいききサロンに行ってきました！

11月15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いききサロンが今年度最後の開催でした（参加者38名）。佐藤介護予防サポーターによる体操の後、新野看護師より『肺炎について』のお話をさせていただきました。

肺炎の種類は、細菌性・ウイルス性・マイコプラズマ等の微生物があります。そして発症については、それらの飛沫感染以外に誤嚥性肺炎があります。飛沫感染はマスクや手洗い等で予防することが可能ですが誤嚥性肺炎の予防には以下の重要なポイントがあります。



(1) 口腔の清潔を保つ

口腔は肺や胃腸の入り口です。適度な湿度と温度が保たれている口腔は細菌にとって居心地よく、歯みがきやうがいを怠るとすぐに細菌が繁殖します。その為、歯みがきをしっかり行い、口の中の細菌を繁殖させないこと、そして肺へ運び入れないことが重要です。

(2) 胃液の逆流を防ぐ

ゲップや胸やけなどがある場合は、胃液の逆流が起こりえます。その場合、食後2時間ほど座って体を起こしていることで、逆流を防止できます。

(3) 嚥下反射を改善する

嚥下とは物を飲み下すことをいいます。これがうまくいかない状態を**嚥下障害**といい、誤嚥性肺炎を引き起こす原因の一つです。

(4) 薬を用いる

誤嚥性肺炎の再発防止には、脳梗塞予防薬が有効とされ用いられることがあります。

(5) 肺炎球菌ワクチンにて、肺炎球菌の感染症を予防する

65歳の方が接種対象（特定疾患がある方は60～64歳で接種可能）。

生涯で1回のみ助成。5年に1回の接種でよい（病院により料金が違う。8千円前後）

この日の昼食は、すいとん汁とたぬきおにぎり（天かす・長ネギ・めんつゆ）と果物でした。美原ふれあいいいききサロンの来年度の開催も、決まり次第ご案内させていただきます。

（地域支援コーディネーター：盛）



小学校でキッズサポーター養成講座を行いました！



令和6年11月16日は美原小学校3年生、12月14日は愛国小学校4・5年生に認知症サポーター養成講座をさせていただきました。今回、サポーターになったのは、児童229名とその父兄76名（参観日の為）と教員13名でした。

講座では、「認知症を正しく理解する」「私たちに何ができるのか」について学びました。どの学校に行っても、どの学年でも共通していえることは、殆どの子供達が『認知症』という言葉を知っているということです。これは、どれだけ認知症になる人が多くて、厚労省がどれだけ認知症施策に力をいれているかということが反映されていると思います。今後も、高齢者が増えると共に認知症になる人も増加します。皆で認知症を理解し、地域全体で支え合えることが重要です。

（認知症地域支援推進員：盛）

おしゃべりミニサロンを開催しました！

11月28日（木）14時から、当センターにて今年度2回目のおしゃべりミニサロンを開催しました。10名が参加され、明治安田生命さまによる低栄養に関する講話や、骨密度の測定、ベジチェックという野菜の摂取レベルを推定する機器を元に自身の健康状態を知る事が出来ました。また、地域の方が作成された手芸作品の展示も行い、参加者の方より「素晴らしい！」「きれいですね！」などの声も聞かれ、会話も盛り上がりおりました。

今年度は明治安田生命さまのご協力の元、健康や栄養をテーマにしたおしゃべりミニサロンを開催する事が出来ました。参加された皆さま、ご参加頂きありがとうございました！

（生活支援コーディネーター：美濃本）



くしろ高齢者劇団 公演 （主催）『イヤイライケレ』

アイヌ語で「ありがとう」の意味

一般に高齢になると病院のお世話になる頻度が高くなります。世話になるのは、個人病院の場合も総合病院の時もありますが、どの場合でも重要なポイントは、担当の主治医と良好な関係が保たれているか…ということです。心から先生を信頼しながらも、時には自分の希望などを正直に伝えられる関係になる。こんな関係性が保たれておりますか？



日時：令和7年3月22日（土）
午前の部 開場 10：40 開演 11：00
午後の部 開場 13：40 開演 14：00
会場：道立釧路芸術館アートホール
料金：無料（※入場整理券をご持参ください。）

入場整理券取扱所は以下）

申し込み：釧路市民活動センターわっと/MOOガイド/釧路市中央図書館
釧路市生涯学習センターまなぼっと/コーチャンフォー釧路文化ホール
島屋ゴマサーカス/シippoファーレ！

※会場には駐車場がありません。公共交通機関、若しくは有料駐車場をご利用下さい。尚、錦町駐車場をご利用の場合は、駐車券を釧路芸術館受付にお出し下さい。料金が2割引となります。

ヤングケアラー支援について

『ヤングケアラー』とは、本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行っている子供のことです。

- ・障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている。
- ・家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている。
- ・障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている。
- ・目が離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいをしている。
- ・アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している。
- ・がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている。
- ・障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている。等



※気づきのヒント

家庭訪問時等の様子	医療機関・窓口等での様子
<ul style="list-style-type: none"> ○こども・若者が、ケア対象者の介護・介助をしている姿を見かけたことがある ○こども・若者が、日常的に家事をしている姿を見かけることがある ○こども・若者が、常にケア対象者の傍にいる 	<ul style="list-style-type: none"> ○ケア対象者の病状や家族構成（子とケア対象者のみである等）から、こども・若者にケアの負担がかかっていると懸念される ○こども・若者が、家族の付き添いをしている姿を見かけることがある（平日に学校を休んで付き添いをしている等）

（こども家庭庁より転載）

ヤングケアラーは家庭内の問題であり、表に出にくいものです。子供自身やその家族がヤングケアラーであることを認識していない（手伝うのが当然と思っている）場合もあり、ヤングケアラーの存在に気付く為には、子ども達またはケアの対象となる家族に関わる様々な人がヤングケアラーがいるかもしれないということを常に意識することが必要です。その他、福祉・介護職員の皆様や、医療従事者の皆様の“気づき”が大切です。

（社会福祉士：井口）



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