

ほっと通信

発行：釧路市中部北地域包括支援センター

第193号

釧路市文苑4丁目65番2号ふみぞの東陽ビル TEL36-1233

地域密着型事業所との意見交換会をしました

2月13日（金）釧路市中部北地域の地域密着型事業所の皆さんとの意見交換会を開催しました。

地域密着型事業所とは、これまでの施設サービスや在宅サービスとは別に、住み慣れた地域で暮らすことを重要視したサービス区分として創設されました（H18年）。今年度の意見交換会は、『自然災害時の業務継続計画（BCP）について』がテーマでした。各事業所において必ずこの計画はつくっておかなければならないものです。昨年は、カムチャツカ

半島の地震による太平洋沿岸部の津波警報の発令、12月15日の大雪による被害（電線の切断等）もあり、再度検討する絶好のタイミングでした。多くの事業所では2階への垂直避難、利用者の食事の提供を工夫、避難所での状況等を報告し、災害時の備えについて意見交換し大変有意義な会になりました。

（地域支援コーディネーター：盛）



文苑すこやかクラブ・福寿会（老人クラブ）にて講話

2月9日（月）文苑会館にて、文苑すこやかクラブの講話（担当：米澤）、20日（金）には福寿会の講話（担当：佐々木）を行ってきました。共に、テーマは介護保険で、申請からの流れ、介護保険サービスについてお話させていただきました。身近な問題でもある為、興味深く聞いていただき、講話が終わった後も質問も沢山ありました。地域包括支援センターでは、各種相談だけではなく、介護申請の代行も行っておりますので、遠慮なくご連絡ください。

（センター長：佐々木）



文苑すこやかクラブ



文苑 福寿会

令和7年度 介護サービス従事者のための認知症研修会

1月31日（土）釧路市生涯学習センター（まなぼつと幣舞）多目的ホールにて、釧路中央メンタルクリニックの山田英孝院長に『なぜその行動が起きるのか：認知症の基礎とBPSD（周辺症状）への向き合い方』というテーマで講演していただきました（参加者50名）。

認知症には、〈認知機能の低下〉と〈周辺症状〉の2つの症状があります。



〈認知機能が低下〉すると、「もの忘れ」「理解・判断能力の低下」「実行機能の低下」「失見当識」等の症状が起きます。「失見当識」というのは、例えば、日にちや時間がわからなくなったり家族の顔がわからなくなるという症状です。それらは、脳の細胞が変化することによって起こる症状で、認知症本来の症状です。

それに対し〈周辺症状〉は、認知機能の低下により本人の性格や環境、人間関係など様々な要因が関係して引き起こされる症状です。周辺症状とは、抑うつ・妄想・幻覚・性格変化・暴力行為・睡眠障害等があります。

高齢期は近親者との死別など「うつ病」になりやすい環境にあります。うつ病による一時的な記憶力の低下などを認知症の症状と間違えてしまうことがあります。正しい診断や治療のためにも、認知症が疑われる症状があったら早めに専門医に受診して下さい。

ご本人やご家族が住み慣れた地域で安心して暮らしていくために、「釧路市認知症ケアパス」を釧路市役所と地域包括支援センターにてお配りしていますのでお立ち寄り下さい。

3. 安心して生活するためのヒント

もの忘れ

- ◆同じことを繰り返し話す、聞く
 - 昔の出来事は覚えていても、朝食を食べたことや電話の内容など、比較的新しい記憶を留められなくなります。「ご飯を食べた」など、カレンダーなど決まった場所に書きましょう。
- ◆火の始末
 - 安全装置の付いたガスコンロやIHコンロを利用しましょう
 - 火災報知機を設置しましょう
 - タイマーを利用しましょう
- ◆しまい忘れや置き忘れ
 - 大事なものやよく使うものは見える場所に置きましょう
 - 保管場所を決め目印をつけましょう

時間、場所

- ◆日時が分からない
 - 日時や曜日が表示される電子時計や電子カレンダーを利用しましょう
- ◆帰り道が分からなくなる
 - 住所、名前、電話番号を書いた名刺を作ったり衣類に名前を書きましょう
 - 外出時にGPS機能が付いた携帯電話を持ちましょう
 - 認知症に関わらず、加齢により判断能力が低下してきます。自動車の運転では、操作ミスが重大な事故につながる可能性があります。そのため、「免許返納」について家族と話し合うことも必要です。

判断力・理解力

- ◆電話番号を忘れてしまう
 - 相手の名前と電話番号を電話機に登録しましょう
 - ポードや紙に書いて電話の近くに貼しましょう
- ◆お薬
 - お薬カレンダーに薬をセットしましょう（セットしてもらう）
 - 薬を飲む時間になったら家族に声（電話）をかけてもらいましょう
 - 薬の一包化を主治医や薬局にお願いしましょう
- ◆何度も同じ物を購入する
 - メモ書きしても、何度も同じ物を買ってしまう場合は、よく行くスーパーの店員さんに事情を話し声をかけてもらいましょう。
- ◆お金の管理が難しい
 - お金は食費や光熱費など項目ごと袋に分けて入れましょう
 - 1ヶ月の内訳を紙に書きだして貼りましょう
- ◆順序よく計画的に物事を進められない
 - 目的に従い計画を立てて実行したり、それを振り返りながら物事を進めていくことが難しくなります。料理に例えると、調理の手順を忘れてしまっても、野菜を切るなど一つ一つの動作は出来ます。周りの方にサポートしてもらいながら、出来ることを行いましょう。また、手順をメモ書きしておくのもよいでしょう。

釧路市認知症ケアパスより

（認知症地域支援推進員：盛）

訪問看護ステーションりぼん のご紹介

訪問看護ステーションりぼんは、令和7年4月1日に開設されました。「りぼん」という名前は、「利用者様と地域を（りぼん）結びたい」という思いを込めて名づけられたそうです。管理者の池田様を含めて4人の看護師が在籍しています。そして、市内の訪問看護で唯一、緩和ケア認定看護師が在籍されている事業所でもあります。要支援の方から終末期の方まで対応可能な心強い訪問看護ステーションです。



「地域に根付いたステーションにしていきたい。どんな小さなことでも良いので、いつでもご相談下さい。」とお話しして下さいました。りぼんという名前の通り”むすぶ・つなぐ”事を大切にしながら、多職種連携に取り組みされており、私達、包括支援センターにとっても頼りにしている事業所です。（看護師：新野）

【住所】愛国西1丁目31番20号
【電話】64-9923



美原地区のご近所付き合いを紹介いたします！

美原地区で育まっている『素敵なお近所づきあい』をご紹介します。おたっしサービスをご利用されているKさんは、スタッフや参加者といつも笑顔で過ごされ、場を明るくしてくれるムードメーカー的な存在です。ご近所さんとも良い関係を築かれ、自宅に集まる事もあります。

Kさんは5年前に北見市から転居されてきたので、釧路に知人が少なく不安もあったそうですが、近隣の方々との交流がきっかけで、今では毎日楽しく過ごされています。自宅の畑で野菜づくりをしているKさん。水やりを



していると自然とご近所さんが集まり、そこから交流の輪が広がっていったそうです。

食べ物のおすそ分けをしたり、長期間留守にする際には畑の水やりを頼み合ったり、体調が急変した時には病院まで送迎してもらったこともありました。また、電気やカーテンが閉まったまま、あるいは開いたままになっていないかを気かけ、さりげない安否の確認をしている等、日頃から自然な助け合いが生まれています。これまで様々な土地で暮らしてこられたKさんですが、「ここが一番居心地が良い」と話しておりました。これからもご近所さんとの良い関係が続き、笑顔で生活される事を願っております！

（生活支援コーディネーター：美濃本）



食の自立支援事業（配食サービス）

健康で自立した生活を送ることができるよう、食の自立の観点から、栄養バランスのとれた食事を提供します。配達時には利用者の安否を確認し、健康状態などに異変が認められた場合は親族や関係機関などへの連絡を速やかに行います。

対象者：60歳以上で、食材の調達や調理などが困難なため栄養バランスのとれた食事の提供が必要で、60歳以上の方のみの世帯、60歳以上の方のほか、身体障がい等により買い物および調理ができない方のみで構成される世帯。

自己負担額：1食あたり500円。市民税非課税世帯（生活保護世帯の方は1食あたり500円）の方は375円

利用回数：釧路地区は、月曜日から日曜日までの夕食（利用曜日を指定して、週7回まで可能）
阿寒・音別地区は、月曜日から日曜日までの昼食（利用曜日を指定して、週7回まで可能）

問い合わせ先：介護高齢課 高齢福祉係 31-4539



単身高齢者声かけ運動事業

市が釧路ヤクルト販売（株）に委託して実施しています。安否確認および孤独感の軽減などを目的として、週2回ご自宅を訪問し、「お元気ですか」と声かけを行います。

（乳酸菌飲料を1本お渡しします）※一部実施できない区域があります。

対象者：安否確認が必要と認められる70歳以上のひとり暮らしの方で、次のすべてに該当する方。

- ①週1回以上の訪問・通所等の介護サービスなどを利用していない。
- ②定期的なサークル活動などをしていない。
- ③親族や知人・友人などとの交流頻度が少ない。

自己負担額：無料 **問い合わせ先：**介護高齢課 高齢福祉係 31-4539



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