

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137号

愛国東部地区のこれからの地域づくりを考える会

7月1日に書面開催にて、愛国東部地区のこれからの地域づくりを考える会を開催しました。テーマは「地域づくりと通いの場」とし、市内でおたっしゃサービスを行っている中部北地区の『おたっしゃサービス系の会』さんと、東部南地区の『おたっしゃサロン共和』さんより取り組みを紹介して頂きました。

『おたっしゃサービス系の会』さんからは、ボランティアの人数が減少し、存続が難しい状況になった事がありました。参加者と話し合い、参加者も会場の準備や後片付けなどを積極的に協力し、乗り越える事が出来たというエピソードがありました。

『おたっしゃサロン共和』さんからは、参加者からリフレで温泉と食事を楽しみたいという要望があった際のエピソードがありました。スタッフ間での協議では、「実際に行えるのか?」「事故があっては心配だ」との意見がありましたが、参加者に喜んでもらいたいという思いが勝り、課題を解決し実施する事が出来ました。スタッフも参加者と共に入浴し、参加者からは「とても満足した」という声が聞かれ思い出に残る企画だったそうです。

2つの団体の参加者からは、「皆さんの顔を見ると安心します」、「この次来る時まで待ち遠しい」という声や、参加者同士の交流も生まれているそうです。改めて、地域に住民同士が交流を図る事が出来る通いの場の必要性を実感する事が出来ました。

以上の資料を協議体メンバー51人（民生委員、町内会役員）の方に郵送し、16人の方から回答をいただきました。その中から寄せられたご意見の一部をご紹介します。

地域に通いの場を創出するためには何が必要だとおもいますか？

- 活動に前向きな方々が参画するきっかけが必要だと思います。声を掛けられれば参画したいと考えている方も、地域にはいると思われるので……。
- 高齢者の人達は出掛ける為の足がなく、億劫になってしまうので、場所を作るだけでなく、出席しやすい取り組みが必要だと思います。
- 「通いの場」に参加する為の（精神的・肉体的）ハードルが低いこと。
- 場を求める声（ニーズ）と、それを何とかしたいとする“思い”。
- リーダーになって運営していく方が必要。
- 参加者、スタッフ共に集える場をどの様に周知するか発信力も大きな課題。
- 場所と多くのボランティアの協力。



アンケートの各項目にびっしりご意見やご感想を書いて下さった方も多く、お忙しい中、本当にありがとうございました。

職員紹介

皆さん、はじめまして！ 6/1 付けで中部北地域包括支援センターに配属となりました、ケアマネジャーの伊藤と申します。特別養護老人ホームの介護員、要介護認定を受けた方の在宅生活を支える居宅介護支援を経験し、この度は更に地域に密着した事業所で働くこととなりました。

地域で生活されている方のお役に立てるよう、これから様々なことを経験し、学んでいきたいと思っています。これから、どうぞよろしくお願いいたします。



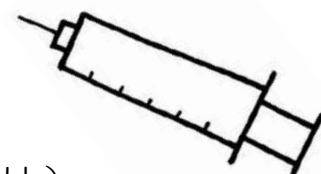
新型コロナワクチンに関する相談

新型コロナワクチンの接種は国と地方自治体による新型コロナウイルスワクチン接種事業の一環として行われます。

接種は公費対象となり、希望者は無料で接種可能です。(対象 16 歳以上)

ワクチンを受けた人が受けていない人よりも、新型コロナウイルス感染症を発症した人が少ないことがわかっています。(ファイザー社製：発症予防効果は約 95%と報告されています)

ワクチンは、新しい種類のワクチンのため、これまでに明らかになっていない症状が出る可能性があります。接種後に気になる症状を認めた場合は、接種医やかかりつけ医、接種相談センターに相談しましょう。



名称	電話番号	受付時間(土・日・祝日含む)
釧路市新型コロナワクチンコールセンター	0120-110-588	毎日 午前 9 時～午後 7 時
* 釧路市のワクチン接種に関するお問い合わせや予約などに対応します。		
北海道新型コロナワクチン接種相談センター	0120-306-154	毎日 午前 9 時～午後 5 時 30 分
* ワクチンの副反応等に関する相談。副反応発生時の受診に関するアドバイス。 ワクチンの有効性・安全性に関する情報提供。ファクシミリでも相談できます。(FAX011-799-0338)		
国民生活センター 新型コロナワクチン詐欺 消費者ホットライン	0120-797-188	毎日 午前 10 時～午後 4 時
* ワクチン接種にまつわる詐欺相談が寄せられています。		
厚労省新型コロナワクチンコールセンター	0120-761-770	毎日 午前 9 時～午後 9 時

皆で防ごう高齢者虐待

厚生労働省は、令和元年度の高齢者に対する虐待の対応状況に関する調査結果を発表しました。特別養護老人ホームなどの介護施設職員が加害者となったのは前年比3.7%増の644件、家族らによるものは1.9%減の1万6928件でした。

家族らから虐待を受けた人の67.1%は身体的虐待を受けていました。次いで心理的虐待が39.4%、介護等放棄が19.6%、経済的虐待が17.2%でした。被害者の75.2%が女性であり、加害者の続柄は息子(40.2%)が最も多く、夫(21.3%)、娘(17.8%)の順でした。家族などによる虐待の発生要因(複数回答)としては、虐待をした人の「性格や人格」(54.2%)、虐待を受けた高齢者の「認知症の症状」(53.4%)が多く見られますが、虐待をした人の「介護疲れ・介護ストレス」も48.3%と多くを占めていました(複数回答)。介護疲れ・介護ストレスは軽減させることが可能です。介護者が介護を抱え込み、頑張りすぎていないか周囲の方々も気にかけていただければと思います。

地域での虐待の兆候やサインをつかみましよう

- 怒鳴り声、悲鳴、物が投げられる音がする
- 電気メーターが止まっている、水道・ガスなどが止められている
- 天気が悪くても、外にいる姿がしばしばみられる
- 家族と同居しているのにコンビニなどで頻繁に弁当を買っている
- 最近、姿をみかけない
- 住居や庭の手入れがされていない
- 近所付き合いをしたがらない、訪問しても嫌がる、拒否する
- 郵便受けが、新聞や郵便物で一杯になっている

～虐待を発見した場合は、通報義務があります～

高齢者虐待は当事者に自覚がなかったり、虐待を受けている高齢者が家族などに遠慮したりすることなどから、周囲には見えにくいものです。

身近で虐待(疑わしい?)と感じたり気づいたときには、釧路市介護高齢課又は各地域の包括支援センターまで速やかに連絡してください。

虐待を受けている本人が通報することもできます。

なお、通報者等を特定する情報を漏らすことはありません。



～地域で高齢者と介護者をささえましよう～

身近な人や、地域の小さな変化に気づいてください。あなたのちょっとした気遣いが高齢者と介護者を救うきっかけになります。

- 高齢者、介護者へのあいさつ、声かけをしましょう
- 家族介護者の心労を理解し、日頃の悩みを聞きましょう
- 介護している家族へねぎらいの言葉をかけましょう
- 行事や集まりなどへ気軽に誘いましょう
- 虐待を疑う小さな気づきでも関係窓口に相談しましょう





熱中症予防×コロナ感染予防



コロナ感染予防対策で、マスクをつける生活へ変化しています。
しかしマスクを着けていると、気づかないうちに脱水になるなど、

体温調節がしづらくなってしまいます。釧路の短い夏を、「熱中症予防」と「コロナ感染予防」を両立させ、安全に過ごしましょう。高齢者・こども・障がい者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。また、日頃から暑さに備えた体づくりと体調管理をしましょう。

**熱中症を防ぐために
マスクをはずしましょう**

ウイルス感染対策は忘れずに!

屋外で
人と2m以上
(十分な距離)
離れている時

十分な距離

マスク着用時は

激しい運動は避けましょう

のどが渴いていなくても
こまめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高い時は
特に注意しましょう

マスクをしてると熱中症になりそう...

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