

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139号

美原地区のこれからの地域づくりを考える会

令和3年8月3日に書面開催にて、「地域づくりと通いの場」をテーマとして美原地区のこれからの地域づくりを考える会（協議体）を開催しました。民生委員や町内会・自治会役員、関係機関の皆さまより寄せられたご意見（20件）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、何が重要だと思いますか？

- いつでも使える場所があれば理想であろうと思われます。また、スタッフがボランティアまかせというのではなく近隣の住民が参加者であり、スタッフであることが理想と思われます。町内会活動等の中でも、この件について話し合う事も必要だと思われます。
- 小さな通いの場を増やし、色々な活動が出来る場を作る。その内容の通いの場なら参加したいと思える様に情報を共有する。

高齢者が安心して暮らしていくには、どのような地域作りが必要でしょうか？ また、地域に不足していると感じているものはありますか？

- 近所の皆さんは70歳以上でこれからどうなるかと思う事が多くなりました。若い人の活動力がほしいですね。
- 昔よりも地域のつながりの薄さが問題ではないかと感じます。周りで頼れる信頼できる人や場所があればいいと思います。
- 困っている事、悩んでいる事を話し合える環境が必要だと思います。
- 年々私たちの住んでいる所の入居者は少なくなっていますが、なるべくコミュニケーションを取り合い安否確認を行うように心がけています。

貴重なご意見やご感想、大変にありがとうございました。
 今後の地域づくりの参考にさせていただきたいと思います。



令和3年度 第1回 介護支援専門員連絡会議を開催しました

令和3年7月14日（水）14時よりコアかがやきにて、令和3年度 第1回 介護支援専門員連絡会議を開催しました。新型コロナの収束の見通しが全く立たない中、昨年同様に換気をきちんと行い、密を避けるため最少人数での実施という条件で開催する事ができました。

今回は事例検討を実施しました。事例として、昨年度、認知症で地域ケア個別会議を実施したケースについて検討しました。地域ケア個別会議を通し、町内会・民生委員・権利擁護・介護保険サービス事業所と連携をしながら対応したケースです。参加された方に、概要説明後に、ケースの課題・対応など意見を頂きました。やはり、色々と経験されている介護支援専門員の皆様で、それぞれ違う意見でありながら、どの意見も良い方向に解決できる内容でした。一人で考えるよりも皆で知恵を出し合う事がいかに素晴らしい事かを実感しました。どうしても日々の業務で、管理者・同僚に相談する時間の確保も難しい状況ですが、相談し、意見を出し合う事や、時には管理者から導き出してもらう事がいかに重要かという事に改めて気付かされました。

（主任介護支援専門員：佐々木）



高齢期は、うつ病になりやすい

うつ病になると認知症にかかりやすくなりますが、うつ病が認知症と間違われることもあります。うつ病は、気分が落ち込む、何もする気になれないなど、「うつ」の状態が続き（2週間以上）、生活にも支障をきたす心の病気（精神疾患）です。高齢期は老化による心身の衰えや身近な人との死別、役割を失うなどからうつ病にかかりやすい時期です。

うつ病は治療で改善できる可能性があります。次のチェックリストでうつ病のおそれがある場合は早めに医療機関を受診しましょう。専門医、かかりつけ医、地域包括支援センターにご相談下さい。

最近2週間のあなたの様子について答えてみてください。

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

2項目以上あてはまった人は、うつ病のおそれがあります。



認知症サポーター養成講座・スキルアップ講座の受講者募集！

認知症は、2025年には700万人（日本）になると推定されています。これは高齢者の約5人に1人の計算になります。誰もが住み慣れたまちで最期まで安心して暮らしていくには、まちぐるみで認知症の人とその家族を支えていく必要があります。認知症の方や家族を理解し、地域で支える認知症サポーターの一人となるため認知症に対する正しい知識を勉強します。



	認知症サポーター養成講座	認知症スキルアップ講座
日時	10月6日（水） 14:00～15:45	10月20日（水） 14:00～15:00
場所	コアかがやき学習室AB（愛国 191 番地 5511）	
対象	スキルアップ講座も受講できる方	サポーター養成講座を過去に受講された方。 スキルアップ講座は何度でも受講できます。
内容（講師）	講義、指定DVD	講義、畠山智彦氏 （グループホームふみその・小規模多機能ふみその所長、社会福祉士）
参加費	無料	
締切り	10月1日（金）	
問合せ	釧路市中部北地域包括支援センター（担当：盛） ☎ 36-1233	

町内会や老人クラブの集まり等で、出前講座のご要望はありますか？

中部北地域包括支援センターでは、ご要望があれば、職員が出向いていろいろな講座を行っております。（コロナウイルス感染拡大が落ち着き、皆様が安心して集まれる状態になった時には）

- 内容 ～
- ①介護保険制度について
 - ②高齢者施設について
 - ③認知症について
 - ④高齢者虐待について
 - ⑤消費者被害について
 - ⑥成年後見制度について
 - ⑦生活習慣病の予防について
 - ⑧感染症の予防について
 - ⑨熱中症の予防について
 - ⑩楽しみながら介護予防が出来るレクリエーション等



主任介護支援専門員や看護師、社会福祉士が皆様の所にお伺いして、お話等をさせていただきます。どうぞ気軽にお声かけ下さい。



新型コロナウイルスに負けない食事について

免疫力を上げる食事のポイントは「バランスの良い食事」が基本です。免疫を維持する仕組みには多くの種類の栄養素がいろいろな形で関わっているので、ひとつの栄養素というわけではなく、沢山の栄養素から免疫力を得ることが必要です。

●主食（ご飯・パン・麺）

炭水化物は、体や脳のエネルギー源となり、体力の源です。不足してしまうと体力が低下してしまい、免疫力が低下してしまいます。主食から体力を補いましょう。

●主菜（肉・魚介・卵・大豆製品）

タンパク質は筋肉・血液・骨・内臓を作り、脂質はエネルギー源となり、記憶力を高める働きをします。タンパク質は免疫の細胞も作るので、しっかりと食べましょう。

●副菜（野菜・海藻・キノコなど）

ビタミン・ミネラルは疲労を回復し、体調を整える役割をします。ビタミンA・C・Eは免疫力を高める抗酸化作用があります。

●果物（オレンジ・イチゴなど）

ビタミンCは、疲労回復や免疫力を高めます。

●乳製品（ヨーグルトなど）

乳酸菌の豊富なヨーグルトは、お腹の中の環境を整え、免疫力アップにつながります。



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