

# ほっと通信

2022年

3月発行

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号ふみどの東陽ビル TEL36-1233

第144号

孤立しない、孤立させないために...

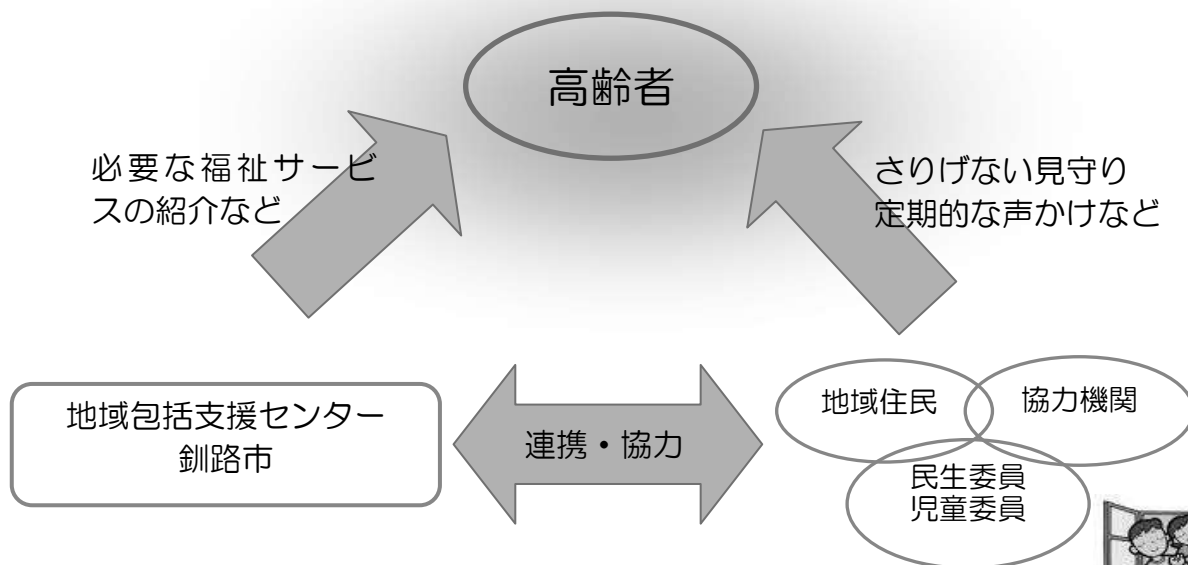
## 高齢者地域安心ネットワーク

誰にも看取られずに亡くなったり、亡くなった後も何日間も放置された状態で発見される...という痛ましい「孤立死」が、釧路市でも起こっています。このネットワークは、高齢者の方々が地域や社会から孤立せずに、住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、地域ぐるみで見守り・支え合うためのシステムです。具体的には、必要な福祉サービス等の利用に繋がらない場合に、地域の皆様にさりげない見守りをお願いします。



### 例えば...

- ◆カーテンが閉まったまま、または、開きっぱなしになっていないか
- ◆日が沈んでも電気をつけていない、または、日中でも電気がついたままになっていないか
- ◆郵便物等が溜まったままになっていないか



皆様の周りに気になる方がいらっしゃいましたら、  
地域包括支援センターまでご連絡下さい。



## 第7回 釧路市認知症講習会 『ほっとけない!認知症』が開催されます

演題：「訪問看護からみる認知症ケア」

講師：NPO法人「縁」代表理事 藤田麗子氏

日時：令和4年3月5日（土）

14：00～15：30（13：30 開場）

場所：釧路市生涯学習センターまなぼっと幣舞  
多目的ホール（2階）

対象：釧路市民の方

その他：入場無料、定員 60 名

申し込み：釧路市介護高齢課 ☎23-5185

釧路市中部北地域包括支援センター ☎36-1233

※但し、急遽中止になる場合もありますのでご了承下さい。



## 介護予防継続教室をご紹介します！

釧路市では、概ね 65 歳以上で要支援・要介護認定を受けていないお元気な方を対象に、介護予防継続教室でわかがりレッスンをしておりますので、お気軽にお越しください。感染予防に留意しながら実施しており、見学も可能です。一緒にわかがりレッスンに取り組んで心身ともに若さを保ちましょう！

ご希望の方は中部北地域包括支援センターまでご連絡ください。

（連絡先：36-1233）



## わかがりレッスンをしている介護予防継続教室

文苑活性塾ぶんぶん 午前教室 午後教室	第2・4火曜日	10:00～12:00 13:00～15:00	文苑会館 (文苑 1-31-13)
清風荘愛あいクラブ	第2・4金曜日	13:00～15:00	清風荘 (愛国西 3-26-1)
美原荘健康体操サークル ※サークルへの登録が必要になります。1ヶ月500円	第2木曜日 ※第1・3・4木曜も活動があります	10:00～11:30	美原荘 (美原荘 4-3-1)

# 介護と仕事の両立でお困りではありませんか？

高齢者人口の増加と共に、介護保険制度上の要支援・要介護認定者数は増加しています。すでに、団塊世代が70歳代に突入しており、その傾向は続く事が見込まれます。

親や配偶者の介護は、いつ始まるかわかりません。明日、突然にやってくるかもしれません。介護や看護のために離職する（仕事を辞める）介護離職は、年間約10万人になっています。家族の介護を担う中で、心身の悪化、周囲の理解や協力が得られない中で、家族介護に専念せざるを得なくなり、やむなく勤務先を退職している人が一定の割合を占めています。しかし、離職をして介護に専念することで、収入の減少に加え、各種サービスの利用減少や社会とのつながりの希薄化などによって、経済的負担のみならず精神的・身体的負担までも増加してしまうことが少なくありません。介護と仕事を両立させる為の6つのポイントをお伝え致します。



- 【ポイント1】 職場に「家族等の介護を行っていること」を伝え、必要に応じて勤務先の「仕事と介護の両立支援制度」を利用する。
- 【ポイント2】 介護保険サービスを利用し、自分で「介護をしすぎない」。  
介護保険サービス（短期入所生活介護・通所介護等）を利用する。  
自分ひとりだけで介護を担うと、精神的・肉体的にも疲れ、仕事との両立が困難となる。
- 【ポイント3】 介護保険の申請は早めに行い、要介護認定前から調整を開始する。  
市役所や圏域の地域包括支援センターに相談する。介護保険の申請を早めに依頼し、場合によっては要介護認定前から介護保険サービスを利用出来る様に依頼する。
- 【ポイント4】 ケアマネジャーを信頼し、「介護の悩みを何でも相談する」。
- 【ポイント5】 日頃から「家族や要介護者宅の近所の方々と良好な関係」を築く。  
介護をひとりだけで担わず、配偶者、子供、兄弟姉妹、近所の方々に協力してもらい、負担を軽減する。
- 【ポイント6】 介護を深刻に捉えすぎずに、「自分の時間（趣味等）を確保」する。

『釧路市つながり手帳』が、近隣の町村の方も使えます。

## 医療と介護の情報共有ツール「つながり手帳」

### 特 徴

- ご本人の病気の状態や生活の様子などを記録します。
- かかりつけ医、薬剤師、看護師、ケアマネジャー、介護福祉士、ホームヘルパー等の医療介護関係者が情報を共有し、ご本人に関わる人がつながりながら、ご本人を支えます。
- 現在治療中の病気について記録をしておくことで、今後もし病院や施設に入院、入居になった場合、この手帳を見せることで、これまでの様子を理解していただけます。
- 病院を受診する時に、外来にこの手帳を提示します。



釧路市つながり手帳の対象者は、40歳以上の釧路市民で、  
○医療と介護の両方を必要とする方      ○慢性疾患で在宅療養中の方  
○ご本人に関わる方が手帳の交付が適当であると判断した方

通院先の医療関係者またはご本人に関わっている介護関係者（ケアマネジャー、介護福祉士、地域包括支援センター等）が交付します。ご本人の健康記録のための手帳ではありませんので、ご了承ください。



### 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



**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