

2024年

1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  
釧路市文苑4丁目65番2号ふみぞの東陽ビル TEL36-1233

第166号

## 新年のご挨拶

皆様、新年あけましておめでとうございます。旧年中は、当センターの活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。職員一同、心よりお礼申し上げます。

さて、釧路市も毎年高齢化が進み、中部北圏域の高齢化率は31.9%（令和5年9月末）となっております。それに伴い、介護保険の認定を受ける方も増え、当センターで代行申請をする機会も増えております。高齢になると誰しも今迄出来ていた事が出来なくなり、誰かの助けが必要になってきます。そんな時、地域包括支援センターを気軽に活用していただければと思います。

地域包括支援センターでは、介護や福祉の情報を一人でも多くの皆様にお伝えし、高齢になっても安心して生活出来る様にお手伝いさせていただきたいと願っております。

今年度も皆様のお役に立てる包括を目指して、職員一同活動していく所存です。

本年もどうぞ宜しくお願い致します。

（センター長：後藤）

## 有志の方達と一緒に地域のゴミ拾い

令和5年10月23日（月）午後1時半から1時間余り、公立大学の学生さんや地域住民の有志の方達と一緒に公立大学周辺のゴミ拾いを行いました。風の強い日で、持参したビニール袋が飛びそうになる中、総勢14名で4グループに分かれ実施しました。火箸でゴミを拾いながら、日頃お話出来ない方とも和気あいあいと情報交換する事が出来、とても充実した時間でした。

思ったよりもごみが落ちておらず、少し拍子抜けしましたが、終わったあとは爽快な気分になり参加された方からも、「また、誘ってください。」との言葉も聞かれました。

今年もまた実施する予定ですので、どうぞ宜しくお願い致します。

（センター長：後藤）



## いきいきサロン美原におじゃましました

令和5年11月17日（金）、美原会館でのいきいきサロン美原におじゃまさせていただき介護保険制度やサービスの内容について資料を使ってお話をさせていただきました。当日は39名の方が参加され、皆さん最後まで熱心に聞いてくださいました。実際に介護保険の申請が必要になった時や、内容について詳しく知りたい事がありましたら、遠慮なく包括支援センターにご相談いただきたいと思っております。今後ともどうぞ宜しくお願いいたします。（主任介護支援専門員 高島）



## おしゃべりミニサロン(地域カフェ)を開催しました

令和5年11月21日（火）、釧路市中部北地域包括支援センターにておしゃべりミニサロンを開催しました。4名が参加され、他4名のボランティアさんも来て下さいました。株式会社フロンティアの方には、杖や手すり、ポータブルトイレ等の現物を見ながら福祉用具を紹介して頂きました。また、以前この通信でもご紹介させていただいた太田さんにも参加して頂き、貼り絵の作品を披露してもらいました。参加した方々は、作品に感動し会話も弾み賑やかなサロンとなりました。インフルエンザ感染等も流行っている時期でもあり、十分な時間をとれませんでしたでしたが、この機会に、介護保険事業所や当センター、これまで関りのなかった地域の住民さんとつながるきっかけになったのではと思います。来年度もまた開催の折には、皆様のご参加をお待ちしております。

（認知症地域支援推進員：盛）



## 第8回 釧路市認知症講習会が開催されました

令和5年11月18日（土）、釧路市交流プラザさいわい1階 多目的ホールにて『若いとも若くとも認知症と共に生きる』と題して、認知症講習会が開催されました。講師は、小樽市立病院の精神科医の高丸医師でした。今回の講習会は、北海道若年性認知症総合支援事業でもあります。

地域包括支援センターに相談される内容でとても多いのが、受診拒否です。高丸医師の話の中で、特に印象に残った部分では、アルツハイマー病を初期・中期・後期に分けると、ご本人が変化を自覚し始める初期は病院受診できる第一のチャンスで、周囲の家族が変化に気づき始めた時が第二のチャンス、その後、病状が進み中期となった時には、本人は自覚が薄れ、周囲の家族は変化を確実に認識します、その時は病院受診の第三のチャンスなのですが、本人の自覚が薄れてきている為に受診を拒否してしまいます。アンケートの結果においても、「早期発見、相談の必要性がわかった」との回答が多数ありました。認知症も、他の病気と同様に、早期発見・早期治療が重要であるとの啓発の重要性を改めて感じた講習会でした。（認知症地域支援推進員：盛）



## 『若年性認知症の人と家族の集い』に参加しました

令和5年11月11日（土）、釧路市役所防災庁舎にて、釧路地区障害老人を支える会くたんぼの会主催の『若年性認知症の人と家族の集い』が開催されました。（参加者25名）

釧路孝仁会リハビリテーション病院で認知症疾患医療センターの望月相談員より、認知症疾患医療センターの業務と役割についてのお話があり、情報交換・意見交換がありました。

認知症は、一般には高齢者に多い病気ですが、65歳未満で発症した場合、＜若年性認知症＞とされます。若年性認知症は男性が多いのが特徴です。疲れや、更年期障害、あるいはうつ状態など他の病気と間違えられることがあります。本人や配偶者が現役世代なので、認知症になって職を失うと、経済的に困ることになります。介護者が配偶者に限られることが多いので、配偶者も仕事が十分にできにくくなり、身体的にも精神的にも、経済的にも大きな負担を強いられることになります。早期に相談され、病院と関係機関に繋がるようにして下さい。（認知症地域支援推進員：盛）



## (東部北地域介護支援専門員連絡会議)

# 『避難所運営ゲーム北海道版』に参加しました

令和5年11月22日(水) 緑ヶ岡・貝塚ふれあいセンターにて開催された『避難所運営ゲーム北海道版』の会議に参加してきました。講師は、釧路創生会の総合相談室等に勤務されております理学療法士で防災士でもある立塚氏でした。このゲームは、災害時の避難所のシミュレーションのようなもので、自分達が地域のリーダーだったら、災害時にどう行動するのが良いかを考えるものです。ゲームの進行は速く、瞬時に的確に判断して行動していくことが求められます。改めて、冬の災害時に大切なことは何か等を振り返る機会となりました。また、避難所には、地域の沢山の方が集まります。感染症で咳や発熱している方もいるかもしれません。障がいがある方も、高齢者も赤ちゃんもいるでしょう。逆に、バリバリと行動できる年代層の方もおられるでしょう。地域には様々な方がおられます。大切なことは、日頃から防災グッズを常備し定期的に点検しておくこと、避難場所では、ご自身や家族全員の健康管理、周囲への思いやりがとても大事ではないかと思いました。(看護師：盛)



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