



# 地域包括かわら版



◆◆◆地域包括支援センターはあなたのまちの高齢者相談窓口です◆◆◆

## 介護保険を利用する前に

### 介護保険法の制度理念

#### 自立支援と重症化防止(介護保険法第1条、第2条第2項)

介護保険は、介護(支援)等を必要とする方が、その有する能力に応じ自立した生活を送ることが出来るよう、要介護(要支援)状態の軽減と悪化の防止のために必要な支援を行うことを目的としています。

#### 努力と義務(介護保険法第4条)

国民は、自ら要介護状態になることを予防するため健康の保持増進に努めること、要介護状態となった場合においても、その能力の維持向上に努めることが求められています。

👉 お身体や生活に合わせて、介護保険のほか身近にある様々なサービスの活用を検討しましょう!

## 介護保険を利用する前に対処できた事例について

### 1 運動がしたい



最近、体を動かす機会が減っていた。介護予防センターに、近くで運動をしているところを聞くと町内会館で数人が集まって活動をしていることが分かった。参加者から声をかけてもらったので近くの会館へ歩いて参加することになった。

### 2 ちょっとした工夫で家事を継続



掃除をする時に腰痛で困っていたが、友達に教えてもらった柄の長いモップを使うと痛みは感じなく掃除が楽に出来た。掃除や家事もリハビリの一つと認めてできる限り体を動かすようにしている。毎日、少しずつ続けることが大切だと思った。

### 3 自分の介護や家族の介護について不安



一人暮らしで相談できる相手がいなかったため、福祉推進員や民生児童委員に相談したところ、地域包括支援センターを紹介された。介護サービスを使わなくても、いつでも相談できることがわかった。

### 4 1人で入浴するのが不安でデイサービスを利用しようか迷っている



スーパー銭湯の送迎バスを調べたら近くを通ることがわかった。今では友人と一緒に行って楽しんでいる。

### 5 荷物の多い買い物が大変



腰が曲がって歩くのが大変だけど、自分で買物に行き、荷物が多きときは、お店から運んでもらっている。電話やインターネットで注文して運んでもらうこともある。

無理のない程度に家族や周囲の協力も得られると心強いですね。

解決できないことや困ったことがありましたら地域包括支援センターにご相談ください。

引用:札幌市なるほど実になる介護保険

### 介護予防センターとは?

高齢者の方々が住み慣れた地域でいつまでも暮らせるように、介護予防教室を開催、または地域の介護予防活動の支援を行なうなど、介護予防の拠点です。「介護予防教室」とは高齢者のみなさんが介護予防に取り組むきっかけづくりの教室として開催され、ストレッチや筋トレ、体力測定等が実施されています。

(お問い合わせ先)

- ①介護予防センター東苗穂 789-6050
- ②介護予防センター伏古本町 781-1100
- ③介護予防センター元町 784-0808



# ①【伏古本町地区】高齢者徘徊搜索模擬訓練

10月12日（土）ふしこ地区センターにて、5年ぶりに伏古本町地区の高齢者徘徊搜索模擬訓練を実施いたしました。東区社会福祉協議会、東警察署、福まちの役員・関係者の皆様、地域住民の皆様、たくさんの方々の温かいご協力のもと無事終えることができました。

## 認知症を学んで地域で支えよう！

認知症の症状とはどのようなものか、なぜ徘徊するのか（子どもの頃に住んでいた家に帰りたい、など）、認知症・認知症の疑いでの行方不明が過去最多（2023年で1万9039人）となっていること、今後も少子高齢化が進み認知症の方が増えていくことが予測されるなど、札幌市や伏古本町地区の統計や相談をもとに、包括職員から説明させていただきました。



熱心に講話に聞き入る参加者の皆様



小豆畑を探していたら  
道に迷ってしまって…

←どこかで見たような…  
北の国から？  
（地域の方の助けて、無事  
自宅に戻られました！）

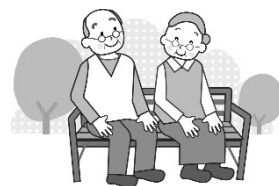
## 認知症の方を見かけたら…？

認知症の疑いがある方に声をかけるときは、本人の意思、自尊心を尊重する接し方が大切です。「驚かせない」「急がせない」「自尊心を傷つけない」の3つの基本姿勢を、講話と寸劇を通して学びました。

また、東警察署生活安全課ご担当者より「札幌市徘徊認知症高齢者 SOS 見守りネットワーク」のご説明と、参加者様と搜索依頼の寸劇も行っていました。「姿が見えなくなったらすぐ通報を！」（警察より）



## 誰もが認知症になっても 自分らしく暮らせる共生社会へ



颯爽と到着！  
健脚の秘密は「ゴルフ」

認知症の高齢者に対する初の法律「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が2024年1月に施行されました。

誰もが認知症になる可能性がある中、「ひとりの人」として安心して地域で生活できることを目指し、これからも地域の皆様とともに活動してまいります。

企画・ご協力いただいた皆様、お疲れ様でした！



「見つけたよー！」  
優しい声かけもバッチリ☆

## ②【元町地区】高齢者徘徊搜索模擬訓練

10月10日（木）元町地区まちづくりセンターにて、3年連続での高齢者徘徊搜索模擬訓練を実施いたしました。過去2年間は、いずれも雨となり屋内での開催となっておりますが、今年は天候に恵まれ、念願かなって屋外での搜索模擬訓練を実施することができました。

伏古本町地区と同様、認知症になっても誰もが自分らしく暮らせる共生社会へ向けて、認知症についての理解を深めていただきました。

### 認知症についての理解と、 認知症の方への話し方のポイント！

認知症の症状や気持ちについての話を聞いていただき、実際に徘徊している認知症高齢者に話しかけるポイントを抑えていただいた上で、徘徊模擬訓練を行いました。



話し方のポイントについてのおさらいです



### 搜索模擬訓練に参加しての感想

#### 【認知症高齢者役の方】

「知らない相手なので、優しく話しかけて欲しい」

#### 【搜索者の方】

「挨拶から声掛けしてみた」「見つけてうれしかった」

「緊張した」「優しく、ゆっくり話す様に心掛けた」など

## SOS 見守りネットワーク・認知症高齢者の行方不明状況

東警察署生活安全課ご担当者より、平成6年4月に釧路市で認知症高齢者が行方不明となり死亡事故となった事をきっかけに、SOS見守りネットワークが作られたとの説明がありました。

認知症高齢者が行方不明になった件数は、令和5年（札幌方面のみ）で358件あり、今年1～5月までに163件となっています。1～10月の間に東警察署で認知症高齢者の行方不明件数は、45件受理され、43件発見されている状況です。

発見の連絡は、警察はもちろんですが、一般の方からの連絡が多いことから、ご担当者からは「発見した時に、どういう対応をしたらよいか、この機会に覚えていただければ」とお話がありました。

## 除雪・排雪サービスの トラブルに注意!



- 60歳 男性: シーズン 10 回分の除排雪サービスを約 4 万円で申し込み、5 回分は終了した。ところが 6 回目を依頼し、了承されたのに作業をしてくれない。連絡しても「作業担当者に確認する」と言ったきり、電話にも出ない状態が続いている。
- 70歳 女性: 大雪が降り、近所の家で除雪作業をしていた業者に、屋根の雪下ろしと除雪を依頼した。雪の重みで窓ガラスも割れ、急を要していたため料金も聞けなかった。初日は半日、翌日は 1 時間ほど二人で作業をし、2 日間で 15 万円も請求された。高額で驚いた。

## ★ポイント★



- ① 除雪・排雪サービスを利用する際は、作業回数や具体的な作業内容、事業者が大雪等で現場に来られず作業できなかった場合や、作業時に自宅や近隣施設を破損したときの対応などを事前によく確認しましょう。
- ② 前払いの契約は、作業が実施されなかった場合などに返金を求めることが難しいこともあるので、慎重に検討しましょう。
- ③ 困ったときは、下記消費者生活センター等に相談をしましょう。



札幌市消費者センター消費生活相談室

**Tel.011-728-2121**

※消費者ホットライン 188 (局番不要)



発行元

## 札幌市東区第2 地域包括支援センター

高齢者の皆様の様々なご相談をお受けして  
います。相談は無料です。

〒065-0042

札幌市東区本町2条5丁目7-10 竹田ビル1階

TEL (011) 781-8061 FAX (011) 785-6572

営業時間 8:45~17:15 (月~金)

担当地区 札幌・伏古本町・元町

■札幌市の委託事業です

