



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◆◆◆

「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか？

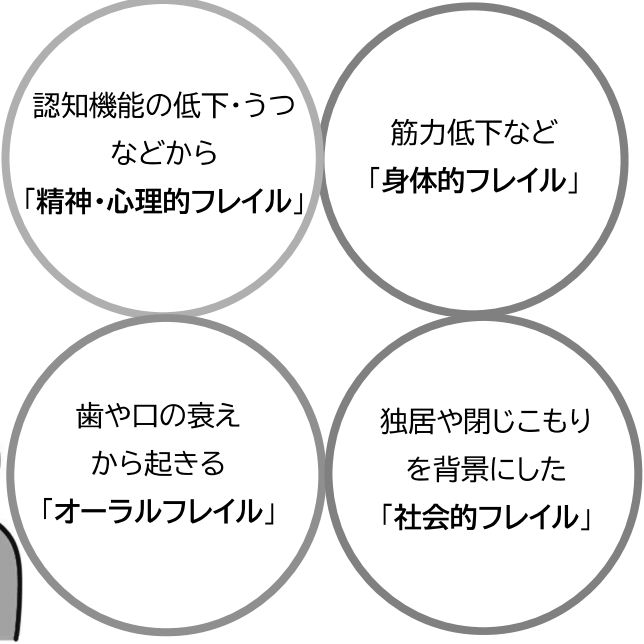
医学用語である「frailty(フレイルティー)」の日本語訳で、「虚弱」や「脆弱」を意味しています。病気ではないけれど、年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のことです。2014年に老年医学会が提唱しました。



💡「フレイル」セルフチェック 1つでも当てはまれば、フレイルの可能性あります！

- 食欲がなく、やせてきた気がする
(6か月間で体重が2~3kg減った)
- 以前より疲れやすくなった、なかなか疲れがとれなくなってきた
- 歩くのが遅くなった(青信号の間に横断歩道を渡りきれない)
- 出かけるのがおっくうになった・人と話すことが減った
- 力が入らなくなってきた(買い物したものを運ぶのが大変、ペットボトルのふたが開けにくくなった)

早めに気づき、適切な取り組みを行うことで、フレイルの進行を防ぎ、健康な状態に戻ることができます。



👉フレイル予防3つのポイント

① 運動

移動機能が低下している状態(ロコモティブシンドローム)や加齢などによる筋肉量と筋力の減少(サルコペニア)はフレイルの原因となります。毎日行える運動を習慣づけ継続していきましょう。

② 口腔・栄養

バランスのとれた食事を3食しっかりと、口腔ケアにも気を配りましょう。かかりつけ歯科医をもち、定期的に診察を受けましょう。

③ 社会参加

仕事や趣味、スポーツ、ボランティアなど人との関わりを伴う活動(社会参加)をしている人ほど、元気に過ごすことができます。

フレイルを予防して元気に過ごしましょう！



家族介護者を支援する制度や仕組み

家族介護者(ケアラー)とは……「ケアラー」とは、高齢、障がい、疾病その他の理由により援助を必要とする家族、友人その他の身近な人に対し、無償で介護、看護、日常生活上の世話その他の援助を提供する人のことをいいます。ケアラーは、心身の負担や悩みを抱え孤立することもあるため、ケアラーに関する理解を深め、社会全体で支えることが必要です。

北海道でも悩みや不安を抱えるケアラーとその家族が安心して暮らすことのできる地域社会を目指し『北海道ケアラー支援条例』が令和4年4月に施行されました。



支える人を、
ひとりにしない。
北海道ケアラー支援

ヤングケアラーとは:

家族にケアを要する人がいる場合に、大人が担うようなケアを引き受け、家事や家族の世話・介護・感情面のサポートを行っている18歳未満の子どもを言います。本人に自覚が無い場合があるなど支援が必要でも、表面化しづらい傾向があります。

ヤングケアラーに関する代表的な相談先:

・子どもアシストセンター ※相談対象者は18歳未満の子ども(18~19歳の高校生も含む)学校のこと、家庭のこと、友達や自分のことなど、様々な悩み相談を受け付けています。

TEL:子ども用:0120-66-3783・大人用:011-211-3783

(月~金:10:00~20:00・土:10:00~16:00)Eメール:assist@city.sapporo.jp

・24時間子供SOSダイヤル※相談対象者は18歳未満の子どもや保護者等子どもや保護者当が夜間・休日を含めていつでも相談できる窓口です。

TEL:0120-0-78310 (24時間対応・年中無休)

仕事と介護を両立するために

家族介護者(ケアラー)には、「本当は働きたいが仕事を辞めざるを得ない」と仕事を辞める方もみられます。家族の介護や看護による離職者数は、1年間に全国で約10万人と言われており、今後も離職者が増加されることが懸念されています。働きつづけながら介護を両立するためには、介護保険制度や介護休業、介護休暇等を活用し無理なく介護が行える体制を整えることが大切です。

自宅で受けられるサービス「訪問看護」「訪問介護」や、施設に出かけるサービス「デイサービス」「ショートステイ」、生活環境を整える「福祉用具貸与」などがあります。サービス利用には要介護認定の申請が必要です。申請先はお住いの区の区役所となり、ご本人・ご家族の他、地域包括支援センターや居宅介護支援事業所でも代行できます。

介護休業・介護休業給付金



介護保険制度

介護休業:事業主に申し出ることにより、要介護状態にある対象家族一人につき通算93日まで、3回を上限として介護休業を分割して取得することができます。

介護休業給付金:事業主に相談の元、ハローワークにて手続きを行います。原則として、休業開始時賃金日額×支給日数×67%です。(賃金月額×67%) 雇用保険の被保険者の方で、該当要件があります。

家族介護者の集い

介護する仲間として、介護体験を語り合い、悩みや気持ちを共有できる交流会を開催しています。



認知症家族のための茶話会



令和6年10月17日(木)に、東区第2地域包括支援センター主催「認知症家族のための茶話会」を、ふしこ地区センターにて開催。8名の家族介護者の方が参加されました。

認知症当事者の方も一緒に来られるよう、別室でスタッフ対応を行い、2名の当事者の方が来られました。

社会福祉法人三草会 認知症介護指導者 大島氏を講師にミニ講話を実施、その後交流会を行っています。介護の経験を共有し、自分の気持ちを話せる機会となったとの感想を頂いております。毎年秋ごろ開催予定です。

問い合わせ先: 東区第2地域包括支援センター

TEL: 011-781-8061



男性介護者のつどい

令和6年度男性介護者のつどい

東区ケア友の会
～介護体験を語ってみませんか～

男性介護者や家族、認知症の方を介護する男性が主。介護に役立つ知識・技術を習得し、介護の経験や悩みを共有し、情報交換や相談ができる場です。年2回、テーマを設定して開催しています。お友達も参加ください。

参加無料

内容
男性介護者と情報交換・交流
男性介護者や家族、認知症の方を介護する男性が主。介護に役立つ知識・技術を習得し、介護の経験や悩みを共有し、情報交換や相談ができる場です。年2回、テーマを設定して開催しています。お友達も参加ください。

対象
男性に限定し、認知症の方を介護している男性
認知症の経験や悩みを共有し、情報交換や相談ができる場です。年2回、テーマを設定して開催しています。お友達も参加ください。

令和6年 **12/13**
13時30分～15時00分
受付 13時00分～
定員15名程度

場所 東区役所5階 第1・2会議室
札幌市東区北11条東7丁目1
地下鉄東区役所 東区役所駅 4番出口 徒歩2分

問い合わせ 東区役所 保健福祉課 保健支援係
申し込み TEL: 741-2465 / FAX 711-2800

・令和5年12月13日(月)から令和6年12月13日(月)まで
お申し込みください。
・お申し込み、要項はホームページにて掲載いたします。
【お問い合わせ先】東区役所保健福祉課保健支援係
札幌市保健福祉局保健福祉課保健支援係 東区ケア友の会事務局

男性介護者は、孤立しやすく外部の支援に頼らず介護を続ける傾向があるとされています。東区ケア友の会では男性介護者のネットワーク作り、情報交換、交流の場として「男性介護者のつどい」を開催しています。前年度の開催内容は講話と交流会でしたが、参加者から話す時間を長くしてほしいとの希望が多く、令和6年12月の開催は、情報交換・交流を中心に実施しました。

問い合わせ先: 東区保健福祉課保健支援係 TEL: 011-741-2465

認知症の人と家族の会

認知症の人と家族の会では「つどい」や会報「なごみ」、「相談」などの活動を通して、認知症の方・ご家族の方が情報収集、情報交換ができる機会を設けています。

問い合わせ先: 札幌認知症の人と家族の会 TEL・FAX: 011-281-2969

(活動日 火曜・水曜/10:00~15:00)

マイナンバー詐欺にご注意！



保険証にもなるマイナンバーカード、色々な詐欺が起こっています！！

事例1(電話):行政機関を名乗り、還付金の支払いにマイナンバーカードが必要との不審な電話があった。

- 市の健康保険課を名乗り、「保険料の還付金が2万5千円あるので手続きしてほしい」と電話があった。通帳とキャッシュカード、マイナンバーカードを用意するように言われた。半信半疑だったが用意して待っていたら、息子が帰ってきて詐欺と言われた。

事例2:(メール):マイナンバーカード、新年度更新手続きについて

- メールが届き、「新年度になり、マイナンバーカードの更新が必要です」との内容で、下記「地方公共団体情報システム機構」のページよりご確認の上、更新申請を行ってください。と別サイトに誘導された。後で調べたら、そのような団体は無かった。



被害者の8割が65歳以上の高齢者です！

アドバイス



このようなことは、一切ありません！

- 「個人番号」「口座の暗証番号」「所得」等を聞くこと。
- お金やキャッシュカードを要求すること。
- ATMの操作をお願いする事。

困ったときは、こちらへ連絡しましょう！！



万が一、マイナンバー・暗証番号等を詐欺電話に対して答えてしまった場合は、「マイナンバー総合フリーダイヤル0120-95-0178/9:30~20:00」にお問い合わせください。

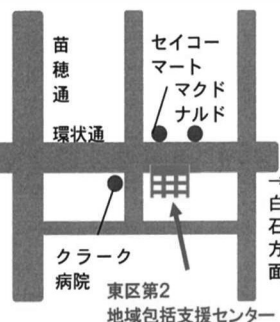
また、本件以外にも厚生労働省から直接国民の皆様に対して、電話などを差し上げることはありません。

不審に思われる場合は、すぐ110番、又は警察総合相談電話番号(#9110)へ通報してください。

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 札苗・伏古本町・元町

■札幌市の委託事業です