



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◆◆◆



男性介護者のつどい ご存知でしょうか？



東区ケア友の会

最近の統計では、男性の方が介護を担っている割合が24%に達しています。特に 50~70代の男性の方で奥様やお母様を一人で介護されている方も多くいらっしゃいます。

男性は女性よりも家事が苦手だったり、他者に弱音を吐けなかったり、男性特有の悩みや課題を抱え、在宅療養の継続が困難になる可能性が高いと言われています。

札幌市ではこのような取り組みをしています。



男性介護者のつどい（東区ケア友の会）は、札幌市の認知症支援事業の1つです。

東区では年1~2回開催しており、講話や交流会を実施しています。

認知症の方を介護している男性が集まり、介護や家事に役立つ情報を得たり、自由にお話ができる場です。

気になっていることや、不安なことがある時には専門職が対応します。

対象者

- 東区にお住まいで認知症の方を介護している男性

*認知症のご本人様も一緒にお越しいただけます。

内容

- 講話・交流会
- プロ（専門職、企業の方など）から介護や家事に活かせる知識、コツをお伝えします。

認知症のご本人様には別室で職員が付き添います。



日時：8月31日（水）
 場所：東区役所 2階視聴覚室（予定）
 講話：栄町ファミリークリニック
 中川 貴史 医師（講師）
 *詳しい時間・内容は未定です。

今年度開催決定

交流会では介護をされている中で、日頃感じていること、疑問や不安、世間話等自由にお話いただけます。



参加は無料です！

お問い合わせ

こちらへ



東区役所保健福祉課保健支援係 ☎ 741-2465
 東区第2地域包括支援センター ☎ 781-8061

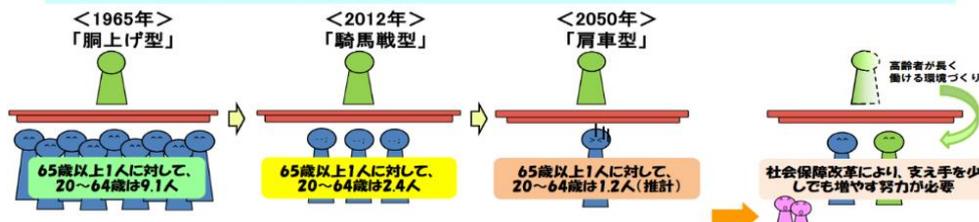
*お問い合わせ時間については、平日の8:45~17:15となっています。



2025年まであと3年。札幌市の状況は？

「肩車型」社会へ

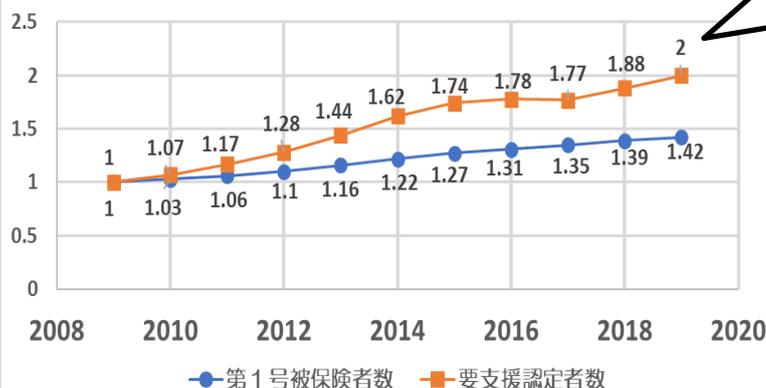
今後、急速に高齢化が進み、やがて、「1人の若者が1人の高齢者を支える」という厳しい社会が訪れることが予想されています。



札幌市の高齢化率は令和4年4月1日時点で**28.1%**となっています。

2025年には約800万人いる団塊の世代が75歳となることで、国民の4人に1人が75歳以上という超高齢化社会を迎え、急激に支える側が少なくなることが予測されています。

第1号被保険者数と要支援認定数の増加率の比較 (2009年度を1としたときの指数)



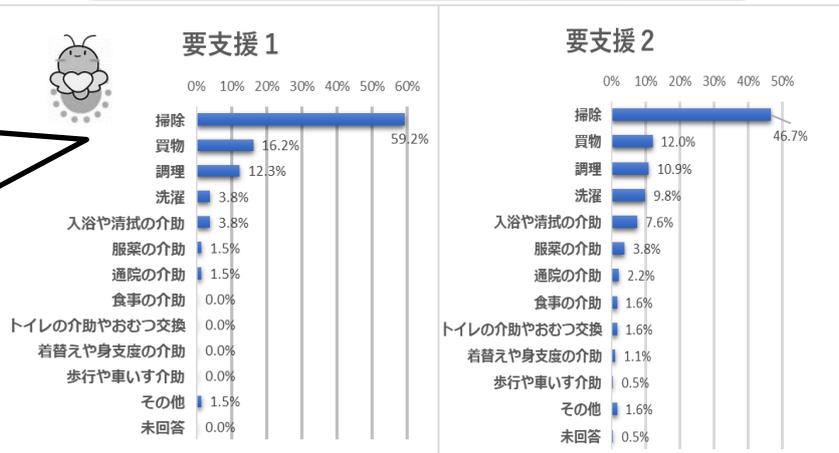
高齢者の増加に伴い札幌市において、要介護・要支援認定者数が、ここ十数年で約**3倍**となっています。

また、札幌市は高齢化率は全国平均より低いのですが、要介護等認定率は、全国に比べ高い状況です。特に要支援認定率が高いです。

*札幌市高齢者支援計画2021より

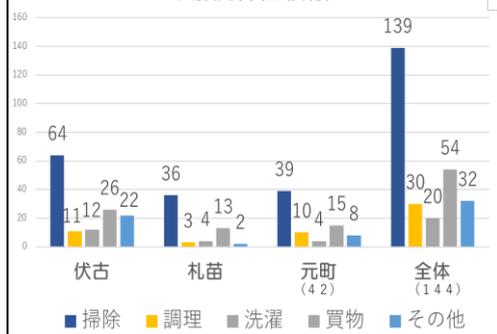
介護保険サービスでご利用が多い「訪問介護相当型サービス(ヘルパー)」の中で、利用割合が多い項目は「掃除」「買い物」でした。

訪問介護相当型サービス(ホームヘルプサービス)の利用状況



*札幌市高齢者支援計画2021より引用

支援内容(重複有)



当センターでもR2.10訪問介護相当型サービスを利用されている144名を調査しました。**96%**が掃除支援を依頼されており、その理由として最も多かったのが、**腰痛などの運動器疾患**であり8割を占めていました。





「今は大丈夫！」な、お元気な方も今後に備え、介護予防対策をしましょう！



今後の急激な高齢化に備え、支える側として維持し続けてもらえるような取り組みが必要とされています。



なるほど・・・

高齢者が急激に増加しても、お元気な高齢者が増えることで医療や介護の問題は減ってきますね。



例えば、「掃除」を頼まなくても良いほどのお元気な状態を維持していただくためには、下記のA～Fの6つの身体機能をバランス良く維持していくことが必要となります。また「掃除が困難となる要因」を防ぐことも大事になってきます。

【必要な身体機能】

A:立位バランス
(片脚立位、ステップ)

掃除全般
の動作

B:リーチ
(上肢・体幹の柔軟性と重心移動)

C:中腰姿勢
(体幹・下肢の筋力、柔軟性)

D:物を持って歩く
(体幹筋力とバランス)

E:姿勢を変える
(膝立ち)

F:拭き掃除
(上肢筋力・握力)



【掃除が困難となる要因】

- 1) 身体が硬くなる
- 2) 筋力が低下する
- 3) バランスが悪くなる
- 4) 体力・持久力が低下する
- 5) 運動器疾患がある
- 6) 認知機能の低下がある

掃除が困難となる原因はいくつかありますが、「身体の硬さ」や「筋力不足」「バランスの低下」は、体操等で改善が十分に期待できます。



掃除動作は、身体機能をバランス良く鍛える体操にもなりますね。

また「身体の硬さ」は関節痛等を引き起こしますので、ぜひストレッチも取り入れてみましょう！

A：立位バランスの体操（東区みんなのタッピー体操より）



少し前のめりの姿勢で足を後ろにあげます
※前かがみにならないように注意しましょう
「1～4」で後ろに足を上げます
「5～8」で元に戻します
【左右交互に各5回ずつ】

*テレビを見ながら・・・
*歯を磨きながら・・・
是非取り入れてみてください



STOP! 特殊詐欺

札幌市内で
キャッシュカードを
だまし取られる
特殊詐欺が多発中!

東区でも被害が
出ています!

札幌の女性が100万円被害 オレオレ詐欺

今年5月、札幌市東区の80代女性が『息子を名乗る男らに現金約100万円とキャッシュカード複数枚をだまし取られた』と、札幌東警察署に届け出がありました。

女性宅に、息子を名乗る男から「電車に大事な荷物を忘れ、金が必要になった」と電話があり、女性は自宅付近に現れた息子の上司のおいを名乗る男に、現金100万円と金融機関のカード複数枚を手渡しました。

金融機関から不審な引き出しがされていると連絡を受けた女性が警察署に相談し、だまされたことに気付いた状況です。

警察署では、特殊詐欺事件とみて調べています。

「渡さない」「教えない」で詐欺ブロック!



警察、役所、銀行、息子の上司をかたった電話で「キャッシュカード」「暗証番号」というキーワードが出たら...

キャッシュカードは
渡さない



暗証番号は
教えない



こんな電話を受けたら
すぐに電話を切って

東警察署

704-0110

警察相談ダイヤル

#9110

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