



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◆◆◆

＼ご存知ですか？／

仕事と介護の両立に向けて利用できる制度

総務省の調査によると介護をする人の約6割弱が仕事と介護を両立しています。40～50歳代の働く現役世代が介護を担うケースが多く、家族の介護や看護のために離職を余儀なくされる方も年間約9万5千人に上ります。

仕事と介護を両立するためにも、介護を一人で抱え込まず介護保険サービスを上手に利用し負担を減らすことも大切です。また、職場に「家族などの介護を行っている」ことを伝え、必要に応じて「仕事と介護の両立支援制度」の利用を相談してみましょう。

今回は育児・介護休業法における介護休業等の制度について一部ご紹介します。

休業期間中に仕事と介護を
両立できる体制を整えましょう

通院の付添などで短時間の休み
が必要なときに活用

介護休業

対象家族*¹1人につき3回まで、通算93日まで休業できます。有期契約労働者（パート、アルバイト、派遣など）も一定の要件を満たせば取得できます。長期的な休みに適しています。

介護休暇

介護や通院の付き添い、介護サービスの手続き、ケアマネジャーとの打合せ等を行うために、年5日（対象家族*¹が2人以上の場合には年10日）まで、1日または時間単位で休暇を取得できます。

勤務時間を調整できる制度

他にも、残業、時間外勤務、深夜従業などの免除や、短時間勤務などの制度があります。

介護休業中の経済的支援

雇用保険の被保険者が介護休業を取得した場合、一定要件を満たせば、休業開始時賃金金額の67%の介護給付金が支給されます。

*お問合せは最寄りのハローワークへ。

*¹対象家族：要介護2以上である場合のほか、介護保険制度の要介護認定を受けていない場合であっても2週間以上の期間にわたり介護が必要な状態のとき

厚生労働省では、介護休業制度等に関するホームページやリーフレットを作成しています。下記の二次元バーコードをからご覧いただけます。

ホームページ



リーフレット



相談先

●介護休業制度等

勤務先や北海道労働局 011-709-2715

●介護や介護保険サービス等

東区第2地域包括支援センター

011-781-8061

“自分の事は自分で” これからも続けていく為に

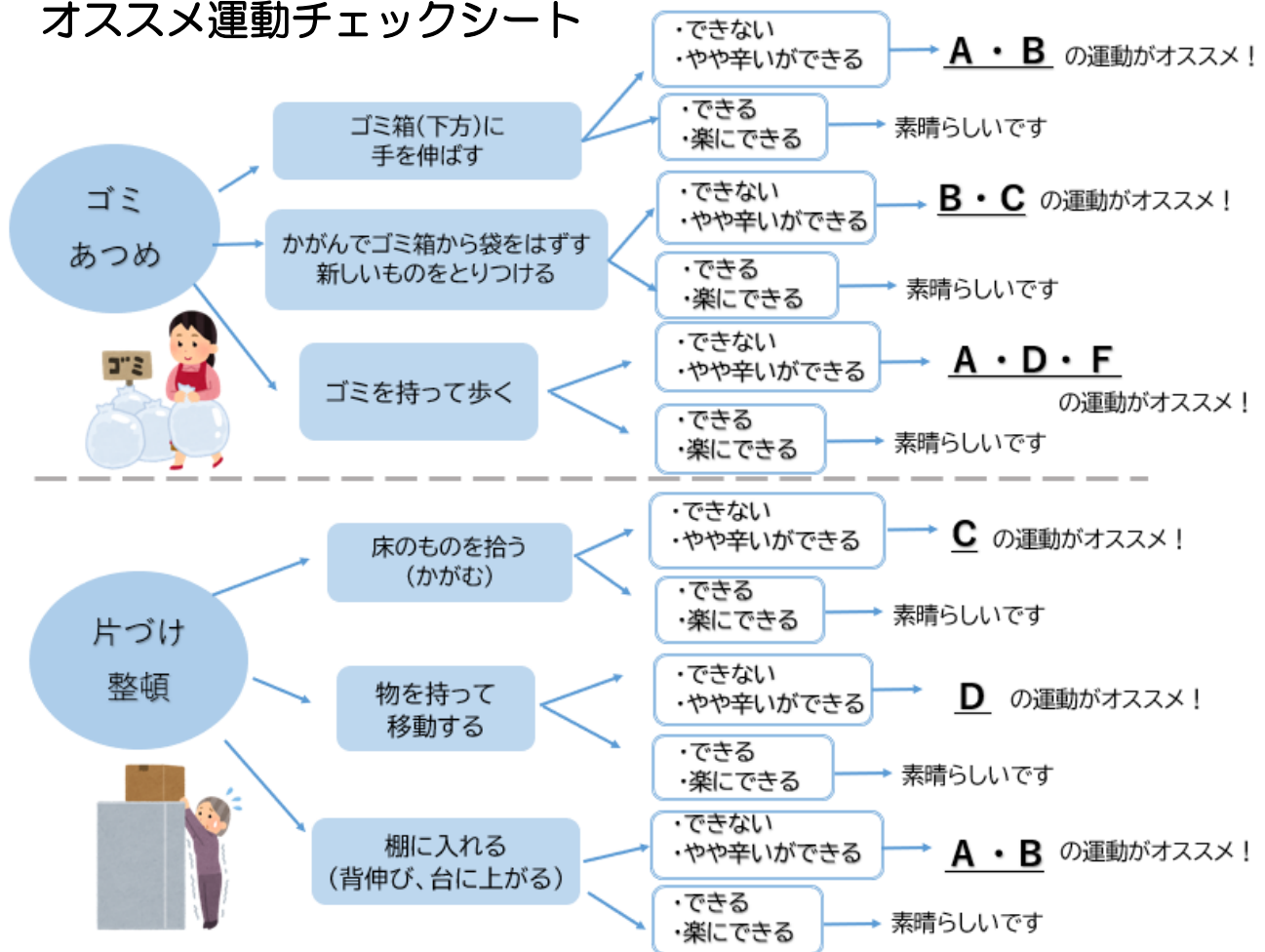
R4年7月号の「地域包括かわら版」にて【介護認定を受けヘルパーを利用している方の9割がお掃除支援を受けている】ということをご紹介しました。

年齢を重ねるごとに体が痛んだり、人の手を借りる事が出てくるのは誰にでも当てはまる事です。でも、本当なら自分でできる事はいつまでも自分で続けていきたいですよね。

今月号ではお掃除を行う上で重要となる**身体機能**と、その機能を維持するために**効果的な運動**を「ゴミ集め」と「片づけ」の動作に注目してご紹介します！

～あなたはどの運動が効果的？～

オススメ運動チェックシート



【掃除動作に必要な身体機能】

- A:立位バランス**
(片脚立位、ステップ)
- 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)

右記が掃除動作に必要な身体機能になります。自分が当てはまったA～Fの項目の運動にぜひご自宅で取り組んでみてください。



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、握力の3項目に効果的な運動

タッピー体操でもお馴染みの動きだから、取り組みやすいね

D・E

タッピー体操：上級編 ⑤太もも上げ※股関節周辺の筋力アップ！！



まっすぐ立ったまま、足を90度くらいまで上げます。

「1～4」で足を上げます。
「5～8」で足を下ろします。
【左右交互に各5回】



D・E

タッピー体操：上級編 ⑥後ろ足上げ※お尻の筋力アップ！！



少し前のめり姿勢で、足を後ろにあげます。

※前かがみになり過ぎ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】

E・F

タッピー体操：上級編 ①手の上げ下げ※肩回りの筋力アップ！！



タオルを肩幅程度に両手で持ち、頭の上まで伸ばします。背筋もなるべく伸ばすようにしましょう。

「1～4」で両腕を上げます
「5～8」でもとに戻します
【5回】

「掃除機かけ」「拭き掃除」のチェックシートと、A・B・Cの運動は11月号でご紹介しています。ご興味のあるかたは、チェックシートと運動をまとめた冊子をお渡ししますので包括支援センターまでご連絡ください。



冬の間は運動する機会がどうしても減りがちですので、この冬はご自宅の中でできる運動に取り組んでみてはいかがでしょうか





道内 去年1年間の
特殊詐欺の被害件数過去最多に
「オレオレ詐欺」「架空料金請求詐欺」が増加

北海道警察によると、去年1年間に道内で確認された特殊詐欺の被害件数が308件と2011年以降では過去最多に。被害額も約12億4000万円と過去2番目に多い額となりました。また、被害に遭った人の約8割が65歳以上の高齢者でした。

手口別ではオレオレ詐欺が96件と最も多く、前の年の8倍に増加。次いで、架空料金請求詐欺が前の年の2倍以上となる92件でした。

「老人ホームの名義貸し」にご注意ください！

身に覚えのない料金を請求する架空料金請求詐欺。去年11月下旬から12月上旬にかけて、札幌市の70代の女性が老人ホームの名義貸しをめぐる被害に遭っています。老人ホーム関係者を名乗る男から「入りたい人がいるので名前を貸してほしい」などと電話があり、承諾すると「名義貸しは違法だ」「弁護をするためにお金が必要」などと弁護士を名乗る男から現金を送るよう迫られ、合計480万円だまし取られました。

「老人ホームの名義貸し」という話をされたら、必ず電話を切って家族や警察に相談するようにしてください。

親族を名乗り「お金を用意してほしい」などという電話も特殊詐欺を疑い、すぐに警察相談専用電話「#9110」に相談しましょう。



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

〒065-0042 います。相談は無料です。

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

