

南区第1地域包括支援センター

包 括 だ よ り



令和4年度 第4号

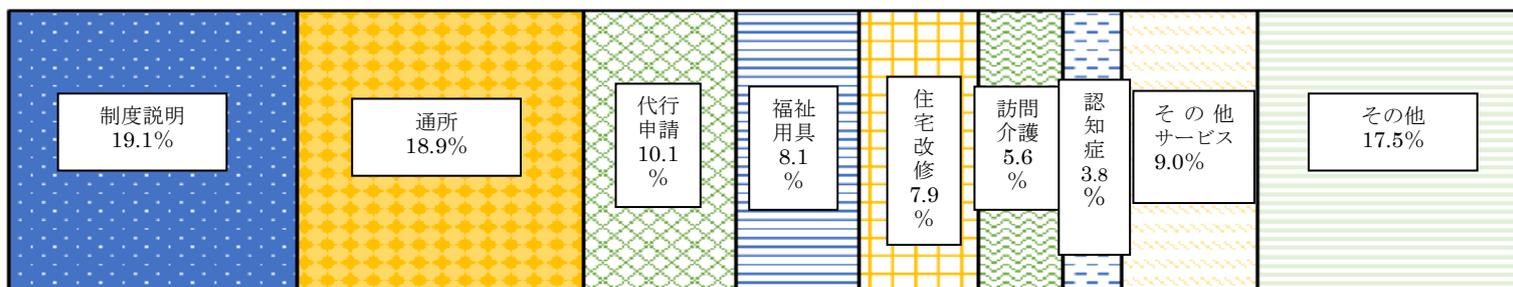
札幌市南区第1地域包括支援センター 責任者 次木 円

【地域包括支援センターは高齢者の総合的な相談窓口です】

私たち南区第1地域包括支援センターは、『澄川・石山・芸術の森』地区を担当しており、地域住民の方々が安心して生活を続けられる様お手伝いをさせていただいております。

当センターには、高齢者ご本人やご家族、医療機関、地域の方々など様々な方からの相談が寄せられます。R4年4月～12月の間に寄せられた相談件数は722件、そのうち「ご家族」からの相談は216件で全体の3割を占めていました。相談内容の内訳は以下のグラフの通りです。

『ご家族から寄せられた相談内容』



【R4年4月～12月の相談より】

ご家族からの相談で多いのは「制度説明」、「通所サービス利用について」と上位を介護保険関連の相談が占め、次いで「認知症について」の相談が寄せられておりました。

高齢に伴う足腰の痛みや筋力の低下から、外出することに消極的になってしまう方も多くなります。外出・運動の機会が減り、他者との交流が少なくなりましたご両親を心配するご家族からの声も聞かれます。今回は相談数の多かった「通所サービスについて」と裏面にて「認知症について」お伝えしたいと思います。

通所サービス

介護保険サービス利用には、介護認定を受けている必要があります！

【デイサービス】

事業所において生活援助を行うほか、その人の生活目標に合わせた運動機能の向上、健康管理、仲間づくりなどを支援します。

* 要介護区分によって、利用できる回数や料金が異なります。

* 午前か午後の3～4時間利用する時間短縮型と、朝～夕方まで利用する1日型の事業所があります。

【デイケア】

介護老人保健施設や医療機関などで日常生活上の支援やリハビリが受けられます。

* 理学療法士や作業療法士といったセラピストが配置されていて、大きな規模の事業所が多いです。



自宅まで送迎してくれるから助かるね！

利用にあたっては私たちがお手伝いします！！
体験利用も可能です！！



詳しくはケアマネジャーにお問い合わせください！

介護保険サービスだけじゃない！

『セルフケア』で元気に長生き！！

自分自身でできることに取り組み、人と交流すること、身体を動かす習慣をもつこと、楽しみをもって生活することで、気力・体力を維持していくことが肝心です。必要な介護保険サービスと併用しながらセルフケアに取り組んでみませんか。



- ・意識して自分で身体を動かしましょう！家事も立派な運動です！
- ・予防センター開催の運動教室などに参加してみませんか？
- ・地域のサロンや老人クラブに参加してみませんか？
- ・通所サービスを利用して身体を動かす習慣をもちましょう！

* 包括支援センターが関係機関の情報提供や利用にあたってのお手伝いをします！



認知症の方やそうかもしれない方と接する時に大切なこと

認知症という病気があっても、基本的な接し方が変わることはありません。認知症という病気を知って、正しい理解に基づく対応が必要になります。加齢による物忘れは自然な現象であり、認知症とは根本的に性質に違いがあります。認知症は早期発見、適切な治療に繋げることで症状の進行が抑えられる場合もあります。

「認知症早期発見の目安」★いくつか当てはまったら医療機関に相談しましょう★

- 同じことを何度も言う・問う・する。
- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった。
- 約束の日時や場所を間違えるようになった。
- 些細なことで怒りっぽくなった。
- 外出時、持ち物を何度も確かめるようになった。

- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった。
- 話のつじつまが合わない。
- 慣れた道でも迷うことがある。
- いつも探し物をしている。
- 身だしなみを構わなくなった。



札幌市南区第1地域包括支援センター

〒005-0003 札幌市南区澄川3条6丁目3-3
じょうてつドエル真駒内1階

電話：(011)867-0710

FAX：(011)867-0717

mail：minamiku_1houkatu@keiwakai.jp

【営業時間】月～金 8：45 ～ 17：15

土 8：45 ～ 13：00

※国民の祝日・12/30～1/3を除く

QRコードを読み取ると当センターのホームページを閲覧することができます。これまでの包括だよりのバックナンバーも掲載しています。

営業時間外連絡先：① 080-4340-3947 ② 080-4340-6905



平岸通りに面した1階が事務所です。



QRコード

東光ストア

じょうてつドエル真駒内

経専北海道
どうぶつ
専門学校

西出口を澄川
方面に徒歩2分

平岸通り

自衛隊前駅

▲ 澄川方面

▼ 真駒内方面