

こ ん に ち は

東根市地域包括支援センターです!

「楽しいつながり」が大事



健康に重大な悪影響があると懸念されているものとして「孤立」があります。孤立の状態が続くと、自覚していなくても大きなストレスを受けることになり、心身の疲労につながります。ストレスは心や体を害します。また、苦手なことや苦手な人がいるグループに参加しても、かえってストレスになりかねません。「居心地のよいつながり」を見つけることが不可欠と言えます。

ただ、急に社会とつながりましょうと言われても、尻込みしてしまうかもしれません。そんな方でも社会参加できる秘けつや、自立した生活を維持しやすいつながりの目安があります。

つながりを保つ秘けつ

- ① 「がっつり参加」でなくても「ちょこっと参加」
- ② 「自分が楽しめることを」
- ③ 「仕事も つながりの1つ」

つながりの目安

- ① 「1日1回以上外出」
- ② 「週1回以上友人・知人などと交流」
- ③ 「月1回以上楽しさ・やりがいのある活動に参加」

「具合が悪くなったら…」 「災害が起きたら…」と不安を抱えていませんか？

もしもの場合の備えとして、かかりつけ医や緊急連絡先などをほかの方に分かるようにしておくことで、不安を軽減することができます。東根市では、「東根市高齢者見守りネットワーク」と「緊急おたすけカード」のしくみがあります。

東根市高齢者見守りネットワーク

東根市では、高齢者見守りネットワーク事業を展開しており、市地域包括支援センター、東根市役所、民生委員児童委員で連携を図り、支援しています。

この事業に加入すると、民生委員児童委員による見守りが行われます。また、かかりつけ医や緊急時の連絡先などが登録されるので、急病やケガをした場合に救急隊などの迅速な対応が可能となります。さらに、災害時には、警察や消防署などと連携し、効果的な救護活動に結び付きます。

加入の手続きなど

東根市在住の高齢者で、加入を希望される方は加入できます。担当地区の民生委員児童委員や市地域包括支援センター、市福祉課までお問合せください。加入手数料は無料で、登録情報が記載されたカード(在宅カード)が発行されます。登録内容に変更が生じた場合は、民生委員児童委員に伝えてもらい、新たな在宅カードを発行します。



緊急おたすけカード

このたよりの3・4ページが、緊急おたすけカードです。

名前や持病、アレルギーの有無、常用薬等の情報をあらかじめ記入しておくことで、救急車を呼ぶなどの緊急時に、医療に関する情報を的確に伝えることで、スムーズな対応が期待できます。これは自分での管理となるため、新たに病気になったり、薬が変わったりしたときは、自分で更新してもらいます。また、医療情報や緊急連絡先が記載されているので、災害時に避難したときにも活用が期待できます。

こちらのカードは、本人や家族で管理していきますので、福祉課や地域包括支援センターでの集約や民生委員児童委員による日常的な見守りは行われません。

緊急おたすけカードの使い方

このたよりの3・4ページを外していただき、必要事項を記入してください。

記入したカードを冷蔵庫などに貼っておくと安心です。ただし、書き込む内容が個人情報になりますので、外部の方の目に触れやすいところでの管理は避けていただき、個々で判断し活用してください。

新たな病気や服薬内容等が変わった場合は、必要に応じて情報の更新をお勧めします。お薬の説明書も一緒に備えておくとう便利です。

到着した救急隊に渡すことで、慌てることなく、本人の情報を伝えることができます。そして、救急隊が、本人の状態や緊急おたすけカードの情報を参考に、病院を選定したり、応急処置を行ったりするなど、スムーズな治療につながります。

生活に不安を感じたら、「東根市高齢者見守りネットワーク」への加入をお勧めします。そのほか、「緊急通報システム」や「ふれあい配食サービス」など、いつまでもいきいきと過ごすための事業・制度がありますので、気軽にお問い合わせください。

緊急おたすけカード



**(東根市地域包括支援センター)
東根市高齢者見守りネットワークではありません**

緊急おたすけカード



基本情報	氏名 <small>ふりがな</small> (男・女)	
	住所：東根市	電話 携帯電話
	生年月日	明治・大正・昭和 年 月 日

健康情報		かかりつけ医療機関①	かかりつけ医療機関②
	医療機関名		
		電話	電話
	治療中の病気		
	普段飲んでいる薬		
	血液をサラサラにする薬 (抗血栓薬)	有 (薬の名前：)・ 無	
アレルギー	有 (薬・食品)・ 無		
その他伝えたいこと (宗教など)			

緊急連絡先等	氏名	電話番号	住所	続柄
		電話 携帯電話		
		電話 携帯電話		
		電話 携帯電話		

担当：東根市地域包括支援センター中央 42-3939

担当：東根市地域包括支援センターしろみず 53-0600

※このカードの情報を利用するのは救急・緊急業務の際に限ります。

地域でたすけあう地域包括ケアシステムのしくみ

介護が必要になっても地域で自分らしく暮らせるように、地域内でたすけあう体制のことを**地域包括ケアシステム**といいます。高齢者を地域でささえしていくために、地域の実情に合った医療・介護・予防・住まい・生活支援が一体的に提供されることを目指しています。

増える高齢者に反して、介護職員の不足が深刻な問題になっている今、超高齢社会を介護保険制度のサービスだけに頼ることは難しくなっています。



「おたがいさま」でささえあう地域づくりを生活支援コーディネーターがお手伝いします!

生活支援コーディネーターは「**地域支え合い推進員**」とよばれています。

ひとり暮らし高齢者や高齢者のみの世帯が増え、介護保険などの行政のサービスはあるけど、介護保険に該当しないと利用できない、介護保険サービスでは行えないなど、既存のサービスではまかなうことができないちょっとした困りごとを抱えている方が増えています。

そのような困りごとに対して、地域住民のみなさんや各機関と一緒に考え、しくみをつくることで、安心して暮らすことができる地域づくりを目指しています。

地域とゆるくつながり、「おたがいさま」でできる範囲、無理のない範囲でささえあう地域を生活支援コーディネーターとつくっていきませんか？



東根市には、市内全域担当(市福祉課)1名、東根・神町地区担当(包括中央)1名、大富・小田島・長瀬・東郷・高崎担当(包括しろみず)1名、計3名が配置されています。まずはお住いの地区担当の地域包括支援センターへご相談ください。

地域包括支援センターとは

こんなときはご利用ください

東根市地域包括支援センターは、高齢者のみなさんがいつまでも住み慣れた地域で、元気にいきいきと暮らしていけるよう、介護・福祉・健康・医療などのさまざまな面から総合的に支えていくための支援を行っています。

いつまでもいきいきと 過ごすために

【自立した生活が継続できるよう支援します】

介護予防の取り組みや健康の維持・向上を希望される方はご相談ください。

消費者被害・高齢者虐待を なくすために

【みなさんの権利が守られるよう支援します】

悪質な訪問販売や高齢者虐待を見聞きしたときはご相談ください。

悩みごとや心配ごとをひとりで 抱え込まないために

【何でもご相談ください】

どこに相談したらよいのか分からない悩みごと、心配ごとをいつでもご相談ください。

いつまでも安心して 過ごせるように

【さまざまな方面から支えます】

介護保険制度のことや地域のサービス、連携のことなど、お問い合わせください。

主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士の3職種が対応しております。それぞれの専門性を活かし、連携をとりながら、地域包括支援センターのチームとして支援させていただきます。安心してご相談ください。

また、生活支援コーディネーターもおり、地域で高齢者を支えていくために必要な業務を行っていますので、お声がけください。

要支援認定者、事業対象者のケアプランを作成します。

「介護が必要な状態となることを防ぐ」、「要介護状態になっても、今より悪くなることを防ぐ」ために、高齢者の地域での充実した生活を支援するものです。

評価を行ったうえでケアプランを作成し、目標を立てます。目標を達成するために必要な介護予防のためのサービスや生活を支援するサービスの利用につなげる支援を行います。

●東根・神町地区にお住まいの方は

東根市地域包括支援センター中央

〒999-3711 東根市中央一丁目3番5号 東根市ふれあいセンター内

☎ 42-3939 FAX 43-2331

ホームページアドレス <http://www.higashine-houkatsu.jp>

●大富・小田島・長瀬・東郷・高崎地区にお住まいの方は

東根市地域包括支援センターしろみず

〒999-3774 東根市大字郡山672 小田島ふれあい交流館内

☎ 53-0600 FAX 53-0609

ホームページアドレス <http://www.higashine-fukushikai.org/>