

富士岡地区 高齢者みまもりネットワーク便り

平成27年1月
～ 第94号 ～

発行：御殿場市地域包括支援センター富岳
〒412-0033 御殿場市神山 1925-1193
電話 87-6873 FAX 87-7122
メール tiiki-houkatu-fugaku@etude.ocn.ne.jp



明けましておめでとう ございます 2015

昨年は、地域の皆様に大変お世話になりました。平成27年も更に富士岡地区の皆様の相談窓口として頼りにして頂けるよう、職員一同頑張りますのでよろしくお願い致します。

今年は未年。群れをなす羊は、家族の安泰を示しいつまでも平和に暮らす事を意味しています。

少子高齢化、核家族化が進む中
“家族”について考えてみる
良い機会となるのでは
ないでしょうか。



サロンのご案内

オレンジシャワー富岳では、『富士山マルシェ』を会場に、高齢な方を対象としたサロンを開催しています。

富士山マルシェは、御殿場農協神山支店さんの隣にあります。新鮮な野菜や、富岳会の製品などの販売のほか、絵画や陶芸作品の展示も行っています。

お仲間作りの場として、ちょっといっぴくの場として、体を動かす場として、趣味活動の場として・・・色々な活用をしていただける場所です。

送迎も行いますので、お気軽にご参加下さい。次回、開催日は下記のとおりです。

～開催日～

平成27年1月28日(水)
午前10時～正午まで

～対象者～

富士岡地区にお住まいの方

～送迎順路～

富士岡駅 (9:30)

↓
高内報徳会館 (9:40)

↓
尾尻憩いの家 (9:45)

↓
尾尻公民館 (9:50)



～参加費～

無料

～内容～

簡単な体操やレクリエーション



連絡・お問い合わせ先
地域包括支援センター富岳
電話：87-6873 (担当：吉田)



富士岡の元気印さん！！



安西 あい さん 94歳

<元気の秘訣> (駒門区)

「お肉が好きで、食事の支度は自分で行います。虫歯もなく全て自分の歯。食事をしっかり摂るよう心がけています。草取りをして体を動かし、折り紙で指先も使います。新聞は毎日見て、好きなテレビ番組をチェックします。何でも楽しんで生活することが元気の秘訣です。」



先月の相談より



「介護認定を受けて、デイサービスに通っていますが、自分のイメージしていた内容と違うと感じるようになりました。違うデイサービスに変更したいのですが、どうしたら良いのでしょうか？」という相談がご本人よりありました。



「転んでケガをしました。ふらつくことが多くなり、外に出ることが怖くて家の中で過ごしています。高齢者だけの生活なので色々な面で不安です。」という相談がありました。



「転んで腰椎圧迫骨折をしました。コルセットを巻いていますが、歩くのが大変です。杖を使いたいのですが、どんな種類のものが良いのでしょうか？」とご家族より相談がありました。



※福祉用具は、カタログのイメージだけではわからないことが沢山あります。試してみて、自分の体に合う物、使いやすい物を選びましょう！！
相談は担当のケアマネージャーさんへ。

介護保険サービスは、事業所を変更することが可能です。但し、必ず担当のケアマネージャーさんに連絡をし変更したいと伝えて下さい。そうすれば他の事業所の紹介をしてくれます。デイサービスは、1日の利用者の数(定員)やサービス内容、サービス提供時間、お試し利用ができるかどうか・・・など事業所ごとの特徴も異なるので、まずは見学に行かれることをお勧めします。

※要支援の場合、同月に複数のデイサービスを利用することはできないため、変更は翌月からとなりますのでご了承下さい。

自宅を訪問し、お体の状態や家屋の状態を見せて頂きました。まだ、転倒時のケガがひどく治療中ということでしたが、足腰や手に異常はなく介護保険の対象となるような状況ではありませんでした。転倒の再発防止のため、歩行中にふらついて危険な箇所を確認し、御殿場市の福祉サービス『住宅改造費助成事業』を利用して、手すりをつける提案をしました。「転ぶのが怖いから・・・」と室内で過ごしていると、筋力は益々低下し、更に転びやすい状態になってしまいます。できるだけ家の中でも外でも、歩く時間を多くして体力を維持して頂くよう、お伝えしました。

杖にも種類があります。一般的なT字の杖、脚が四本ある4点杖、松葉杖など・・・。相談者の状態、自宅内の状態(段差、廊下の広さなど)を見させて頂きましたが、杖よりも歩行器を用いたほうが歩き方が安定するような印象でした。ご本人・ご家族に説明をし、福祉用具の業者さんと改めて訪問をし、杖と歩行器を試してみて、どちらをレンタルするか決めることになりました。



1月の健康相談会・血圧測定会

◆16日(金) 午前10時～正午まで
場所:マックスバリュ富士岡店

◆9日・16日・23日・30日
午前10時～正午まで
場所:富士山マルシェぶがく



<問合せ先 >

地域包括支援センター富岳

電話 87-6873