

富士岡地区 高齢者みまもりネットワーク便り

回覧

平成28年7月
～ 第106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



夏をのりきる対策

今年の夏は猛暑といわれています。高齢な方は、暑さやのどのかわきを感じにくくなっているため自覚がないまま熱中症になることがあります。室内の温度や湿度の調整を行い、こまめに水分をとる等の対策をとりましょう。

また、暑さのために食欲が低下し、急激に体重が減少することがあります。短期間で2～3kg以上の体重減少が見られると、筋肉量が落ち、体力も低下します。「血圧は毎日計るけど、体重は計っていないな・・・」という方が多いのではないのでしょうか？月に1回は体重測定をし、体重の変化にも注意しましょう！！

食欲不振が長引く場合、発熱、倦怠感、下痢や嘔吐が続く場合は、早めにかかりつけ医に相談しましょう！！



富士岡の元気印さん！！



前田 智さん 96歳
(尾尻区)

<元気の秘訣>

「早寝、早起きをし、庭の草取りや畑の草取りをして体を動かしています。また、季節ごとに花を育て自宅周辺が花でいっぱいになることが楽しみです。猫も好きで、可愛がっています。適度の量を守りアルコールも少し嗜んでいます。」と 笑顔の絶えない智さんでした。

高齢者の運転免許証自主返納 支援をご存知ですか？

御殿場市では、運転免許証を自主返納した65歳以上の市民を対象に、小型タクシー初乗運賃相当額のタクシー利用券12枚を交付しています。「そろそろ運転はやめようかな・・・」と、考えている方は、この機会に検討してみてくださいはいかがでしょうか。

対象となる方は、以下の要件を全て満たす方となります。

- ・満65歳以上で御殿場市に住民登録のある人
- ・平成28年4月1日以降に自主的に運転免許証を返納した人
- ・交付日から3ヶ月以内の運転経歴証明書を持っている人

《手続き方法》

1. 御殿場警察署で運転免許証返納と運転経歴証明書交付の手続きをする。(運転経歴証明書発行手数料の助成もあります。)
2. 市役所くらしの安全課の窓口で「御殿場市高齢者運転免許証自主返納支援事業申請」の手続きをする。
3. 書類を確認後タクシー利用券12枚が交付される。

問合せ先 くらしの安全課
電話 82-4123





先月の相談より



「両膝の手術をしました。膝が曲がらず玄関の上り下りが困っています。靴を脱いだり履いたりすることも大変です。玄関に置く椅子を紹介してくれませんか？」という相談がありました。

※介護保険サービスの「福祉用具レンタル」や「福祉用具購入」において、ベンチ様の椅子は対象となりませんのでご注意下さい。

「親が老人保健施設に入所しましたが、今回、介護保険の認定結果が要介護4になりました。要介護3以上の場合、利用料金の安い老人福祉施設（特養）に入れると聞いたので移った方が良いか迷っています。老人保健施設の相談員さんは様子を見たほうが良いと言いますが、どうなのでしょう？今、移したほうが得なのでしょう？」という相談がありました。



訪問をし、ご本人の状態と自宅の様子を確認しました。玄関に椅子を置いて、膝が曲がらず不安定な姿勢で動かなければならないため、転んでケガをする危険性が高いと判断したため、介護保険でレンタルできる手すりを紹介しました。

上りも下りも安定した姿勢で歩け、靴の着脱も手すりをつかまりながら行えました。



制度改正によって、老人福祉施設（特養）は、要介護3以上の方が入所する施設となりました。相談者の場合、現在老人保健施設でリハビリを行っているということで、状態が改善する可能性があります。介護保険の認定は、有効期間があり、その都度更新をしなければなりません。次回の更新の結果が、必ず要介護3以上になるとは限りません。万が一、特養に移り次回の更新結果が要介護2になった場合には、特養を退所することになります。判断を早まらず、老人保健施設の相談員と話し合うよう伝えました。



富士岡はつらっくらフ



富士岡地区にお住まいの65歳以上の方を対象にした教室です。

運動、頭の体操などをみんなで楽しみませんか！！

◆女性・男性混合

7/6、7/13、7/20、8/10、8/17

◆男性のみ

7/27、8/31

1号車

竈公民館 (9:30) ⇒
南御殿場駅 (9:35) ⇒
富士岡駅 (9:40) ⇒
大坂公民館 (9:45) ⇒
町屋公民館 (9:50)

2号車

中清水公民館 (9:30) ⇒
萩蕪公民館 (9:35) ⇒
沼田公民館 (9:40) ⇒
二子公民館 (9:45) ⇒
高内報徳会館 (9:50) ⇒
尾尻老人憩いの家 (9:55)

場所：富士山マルシェ

JA 神山支店となり（元、A-COOP）

時間：午前10時～正午

連絡先：地域包括支援センター富岳

電話：87-6873（担当：吉田）

7月・8月の健康相談会・血圧測定会

◆マックスバリュ富士岡店

7月6日（水）、8月16日（火）午前10時～正午まで

◆富士山マルシェ（御殿場農協神山支店となり）

毎週金曜日の午前10時～正午まで

※7/29は、認知症個別相談会のため完全予約制となります。

