

# 小島・茂木地域包括支援センターだより

第47号  
令和2年11月



高齢者の総合  
相談窓口です

発行責任 長崎市小島・茂木地域包括支援センター  
住所 長崎市田上2丁目2番7号(2F)  
電話番号 (095) 820-8231

## 「介護予防ケアパス」について

長崎市では、住み慣れた場所で自分らしく暮らしていけるよう、自分の心と体の状態を知り、対象者ご本人と担当ケアマネジャーが、一緒にご自身の状態を客観的に把握し、今後どのような介護予防に取り組むか考える際の情報提供ツールとして、「介護予防ケアパス」を作成しています。

長崎市のホームページまたは、地域包括支援センターにもパンフレットを置いてありますので、お気軽に問い合わせ下さい。

### 長崎市介護予防ケアパス

このケアパスは、お元気な方から要支援の方までを対象に、これから介護状態にならないよう、からだの状態とそれに応じた各種サービスを一覧にしています

からだの状態 (めやす)	(元気) 介護保険 制度区分 社会活動に参加、家庭や地域での役割がある	非該当 日常生活はほぼ自立している状態	要支援 起き上がりや立ち上がりなどの能力が少し低下し、身の回りのことに一部支障がある状態	要介護 歩行などの能力が低下し、立ち上がり等に介助が必要な状態												
	チェック該当数が10項目以上になると、介護状態になるリスクは高まります。専門職に助言を受けて、積極的に介護予防に努めましょう															
基本チェックリスト 該当数(裏面参照)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 .....										10/20(うつ項目を除く)以上の場合					
自ら取組む介護予防	かかりつけの医師・歯科医師・薬局をもち、適時指導をうけ重症化予防に努めましょう(定期健診・受診・訪問診療・お薬手帳の活用等)															
	健康管理	歯つらつ健康教室				歯科衛生士による口腔衛生指導(受診時または各種訪問指導)				健診後の栄養指導				栄養士による栄養指導(受診時または各種訪問指導)		
集いの場	老人クラブ / 自主グループ / 社協サロン 等															
	すこやか運動教室(月2回開催・送迎なし・無料)															
サービス(介護予防・生活支援サービス)を利用し取組む介護予防	通所型サービス															
	初めて通所サービスを利用する場合は、本サービスをご利用ください。利用終了時(最長6ヶ月間)に、個人に適したサービス・上記の教室やサロン等を含めご提案します															
	短期集中型通所サービス(無料、送迎あり、最長6ヶ月利用可) 初めて通所サービスを利用する場合は、本サービスを利用しましょう															
	ミニデイサービス(実績払) 機能訓練(半日)をおこないます オプションでの入浴・食事・時間延長があります															
通所相当サービス(月額額払) 身体介助(入浴等)および機能訓練をおこないます																
訪問型サービス	短期集中型訪問サービス(無料) 専門職が訪問し、栄養や口腔・身体の機能改善に必要な指導をおこないます															
	生活援助サービス(実績払) ご本人が困難な部分の家事を一緒におこなったり代行します															
	訪問相当サービス(月額額払) 身体介助および家事支援をおこないます															

介護予防に関する地域の相談窓口は裏面でご確認ください。また、認知症の症状の進行とそれに応じて使える制度やサービスについては、別途長崎市認知症ケアパスをご参照ください。



## インフルエンザと 新型コロナウイルスについて

毎年12月～3月頃にかけてインフルエンザが流行しています。インフルエンザと新型コロナウイルスはどちらも呼吸器疾患であり、症状が似ていて今年の冬は同時に流行する可能性があります。又、高齢者や基礎疾患のある方は重症化しやすくなりますので、感染予防に努めましょう！

### インフルエンザと新型コロナウイルスの比較

	インフルエンザ	新型コロナ	症状	インフルエンザ	新型コロナ	症状	インフルエンザ	新型コロナ
特徴	高熱が出る	無症状が多い	咳	◎	◎	関節痛	◎	○
潜伏期間	1～2日	1～14日	咽頭痛	◎	○	頭痛	◎	○
無症状者からの感染	無症状者のウイルス排出量は少ない	無症状でも感染力が強い	息切れ	×	○	鼻水	○	△
			だるさ	◎	○	下痢	○	△
ワクチン	使用可能	開発中						

※日本感染症学会の資料を基に作成



### インフルエンザ予防接種費用の助成について

長崎市では令和2年10月1日～令和3年2月28日まで、高齢者の方を対象とした接種の助成を実施しています。※接種につきましては医療機関へ直接申し込みください。

#### 対象となる方

- 長崎市民で次に該当する方
- ①65歳以上の方
  - ②60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害がある方(身体障害者手帳1級相当)

#### 接種料金

- 2,000円・尚、1から3のいずれかに該当する方は、接種料金が無料になります。
- ①市民税非課税世帯の方  
令和2年度の世帯主の市民税非課税証明書 の写し、接種者本人または世帯主の介護保険負担限度額認定証または後期高齢者医療限度額適用・標準負担額認定証をご持参の方はそれぞれの写しでも可
  - ②生活保護受給世帯の方  
長崎市生活保護診療依頼証(受給証)
  - ③中国残留邦人等に対する支援給付の支給決定がされている方  
中国残留邦人等本人確認証

#### 家庭でできるインフルエンザ対策！

- 手に付着しているウイルスや、細菌の数を減らし洗い流してしまうのが一番の感染予防です。
- 外出後や食事の前など、石鹸でのまめな手洗いを習慣づけましょう。
- 水で手洗いができない場所では、アルコールを含んだ手指消毒薬等を使用しましょう。

#### インフルエンザ対策の基礎





## 認知症の方の見守り・捜索支援の協力者になりませんか？

長崎市では見守りあいプロジェクトを推奨しています。

「みまもりあいプロジェクト」とは、スマートフォンの『みまもりあいアプリ』と『みまもりあいステッカー』を利用して、高齢者のご家族と、捜索に手を貸していただける協力者をつなぎ、なるべく早く発見・保護に繋げる見守り活動です。

### 協力者になるためには

みまもりあいアプリ(無料)をダウンロードして登録

### 協力者になったら

アプリを通じて捜索情報が受信されます

### 発見した時は

みまもりあいステッカーをつけた高齢者を見かけた時は、表示されたフリーダイヤルと個人ID番号で、ご家族と直接連絡を取ることが出来ます。

※ご不明な点は、包括支援センターまでご連絡下さい。



ステッカーは、持ち物に貼ったり、水洗いする洋服にも縫い付けれます。



## 災害に便乗した悪質商法にご注意！

- 事例**
- ・台風の後片付け中、業者が来訪し、損害保険を使って無料で雨どい修理が出来る、経年劣化で壊れたものも保険で出来ると言われた。
  - ・台風で自宅の屋根瓦がずれて、見積もりのつもりで業者を呼んだら、屋根にビニールシートがかけられて高額な作業料金を提示され、仕方なく支払った。

**ポイント**

・修理、工事等の契約は慎重に、契約を迫られても、その場では決めないようにしましょう。契約後でもクーリング・オフ出来る場合があります。

**クーリング・オフ**とは・・・契約の申込みや契約の締結をした場合でも、一定の期間であれば無条件で契約の申込みを撤回したり、解除したりできる制度の事です。



## 自分でできる防災対策を考えてみませんか！

昨今、地震や大雨などの自然災害による被害が毎年あります。万が一、災害が来た時に自分たちの命をしっかりと守るためにも、自分の家の安全対策や各自で行える防災対策を考えておくことは大切です。

### 対策1:「家具の転倒対策」

- ・大きな家具類は寝室に置かない
- ・逃げ道を塞がないように、廊下や出入口などの家具の配置を見直す
- ・高いところに物を置かない



### 対策2:「ものの備えをチェックしよう」

- ・食料品や生活必需品を蓄えたり、非常用持ち出し袋(防災バッグ)の準備をする。
- ・避難時にすぐに持ち出せるように、玄関の近くや寝室など**分かりやすい場所**に防災バッグを置いておく



### 対策3:「ご近所コミュニケーション」

- ・日頃から、近所付き合いや防災訓練に参加して、いざという時に協力できる体制を作っておく



### 対策4:「自分に合った避難を考える」

- ・避難場所や避難経路を決めておく
- ・どのタイミングで避難するかを考える
- ・住まいの危険(用水路などの危険箇所)の確認
- ・自分の避難方法を家族や身近な人と一緒に考えておく



## 避難情報発令時のあれこれ

避難発令はすでに 危険な状況です！**早め早めの避難**を心がけることが重要になります。発令された地域にお住まいの方は、安全・確実に速やかに避難してください。市町村から避難情報が発令されていない場合でも、防災気象情報を参考にしながら、適切な避難行動をとりましょう。

※長崎県弁護士会の先生が、遺言・相続、成年後見、財産管理、消費者問題、借金問題、近隣トラブル等について無料相談を受け付けます。

日時: 令和2年12月16日(水) 14:00~16:00

令和3年 2月17日(水) 14:00~16:00

場所: 小島・茂木地域包括支援センター

対象: 高齢者・障害のある方及びその家族、福祉関係者等

★事前予約が必要です。

★代理相談の場合、委任状等の書類が必要になります

★日程は都合により変更する場合があります。

※詳しくは小島・茂木地域包括支援センターまでお問い合わせください。

