

札幌市西区第3地域 包括支援センター



2022年秋号

社会福祉法人
ノマド福祉会

地域包括支援センターは地域に住む高齢者の総合相談窓口です。

あっという間に紅葉が進み、手稲山など市内の山頂には雪も降り、北海道の短い秋が速足で過ぎようとしていますね。朝晩冷え込みますが、皆さんお元気でお過ごしでしょうか？これからの季節、コロナ感染対策に併せてインフルエンザ流行にも注意が必要です。インフルエンザ予防接種はお済みでしょうか？手洗いやうがい、咳エチケット等基本的な感染対策を心掛けながら、食欲の秋、芸術の秋を楽しみたいですね。

寒い季節になると外出が億劫になり、運動不足になりがちです。心と体の働きが弱くなってきた状態をフレイル（虚弱）と呼びます。当センターではフレイル予防の講話をサロンやすこやか倶楽部等で行っています。興味のある方はお気軽に是非ご参加下さい。

地域包括支援センターって何をするの？

札幌市から委託を受けた地域包括支援センターは、社会福祉士、保健師、主任介護支援専門員等が配置され、高齢者の困りごとの解決に向けた取り組みを行っています。

- 介護保険制度について知りたい
- 介護保険サービスを利用したい
- 認知症について知りたい
- 高齢者虐待について相談したい
- 健康に関する講話をお願いしたい
- 消費者被害に関する話を聞きたい など

※このような時には地域包括支援センターへご相談ください。

ご相談・お問い合わせ



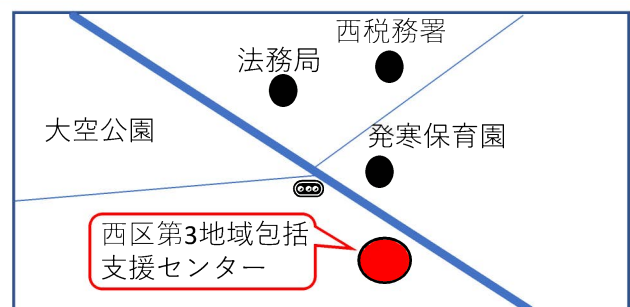
札幌市西区発寒3条1丁目2-25
ヒロガミビル1階

☎011-671-8200

インターネットでも相談できます!!

スマホなどでQRコードを読み込むか、アドレスを入力して検索してください。

<https://forms.gle/95FQjrWjW2v8HMfV7>



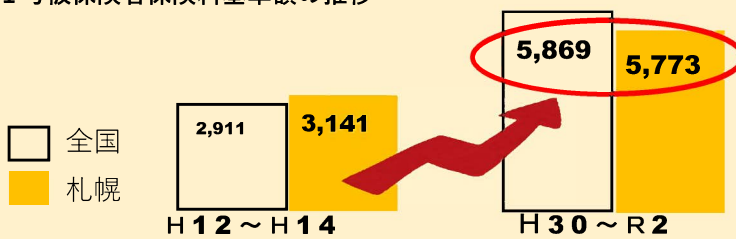
～ 介護保険サービスを利用する前に ～

介護保険サービスを利用することで、できなくなったことを支援してもらうことができますが、自立した生活を送る能力を低下させないためにも「自分でできることを自分で行う」ことが大切です。

介護保険の現状！ 深刻な介護財源不足

第1号被保険者保険料基準額の推移

(単位：円)



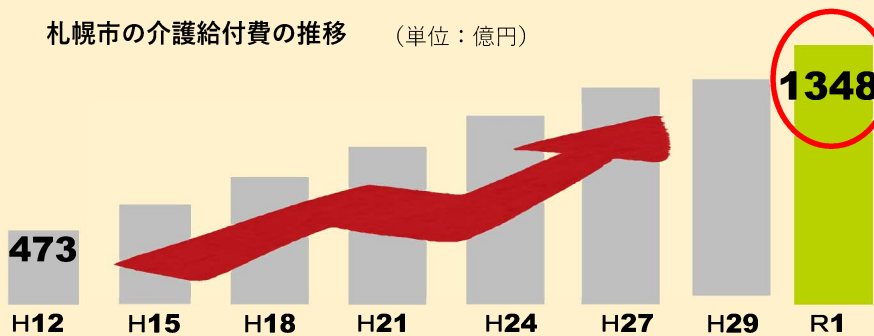
65歳以上が 支払う保険料

介護保険が
開始された頃と
比較して

約 **2** 倍

札幌市の介護給付費の推移

(単位：億円)



介護保険の総費用

介護保険が
開始された頃と
比較して

約 **3** 倍

自分の介護や家族の介護について不安
一人暮らしで相談できる相手がいないので、福祉推進員や民生児童委員に相談したら、地域包括支援センターを紹介された。介護サービスを使わなくても、いつでも相談できることがわかった。

1人で入浴するのが不安でデイサービスを利用しようか迷っている
スーパー銭湯の送迎バスを調べたら近くを通ることがわかりました。今では友人と一緒に行って楽しんでいます。

荷物の多い買い物が大変
腰が曲がって歩くのが大変だけど、自分で買物に行き、荷物が多いときは、お店から運んでもらっている。
電話で注文して運んでもらうこともある。

ちょっとした工夫で家事を継続
掃除をする時に腰痛で困っていたが、友達に教えてもらった柄の長いモップを使うと痛みは感じなく掃除が楽に出来た。掃除や家事もリハビリの一つと違ってできる限り体を動かすようにしている。毎日、少しずつ続けることが大切だと思った。



介護保険や介護保険以外の様々なサービスを上手に利用し、自立した生活を送りましょう！

