

## 地域包括支援センターふじしま便り

高齢者の総合相談の窓口です

# 包括ふじしま

令和2年7月1日発行  
第22号

鶴岡市藤の花一丁目18番地1  
(ふじの花荘内)

☎78-2370

## 町内会長の研修会に庁舎・社協・包括の3者がおじゃましました



3月19日藤島地区地域活動センターにおいて、藤島町内会長連絡協議会研修会が開催され、ふじしまつながり会議メンバーズ（鶴岡市藤島庁舎市民福祉課、鶴岡市社会福祉協議会藤島福祉センター、地域包括支援センターふじしま）が講師として参加しました。

52名の町内会長が出席され、三密を避けながら講話や寸劇を通して「藤島の高齢者のために暮らしやすい地域づくり」について学んでいただきました。

私たち3者は、これからも藤島地域のみなさんの個別相談や地域課題などを一緒に考え、安心して生活できるよう連携して取り組んでいきます。どうぞよろしくをお願いします。



## ケアマネジャーコーナー

### 確認して下さい！6～7月中に、 いろいろな証書が届きます

既に届いているものもありますので忘れずに申請してください

- ◎「介護保険負担割合証」→介護保険サービスを利用した時に負担する割合が書いてあります。前年度の収入によって決められ、1割・2割・3割と3段階になっています。人によっては昨年と割合が変わっている方もいますので必ず確認し、ケアマネジャーと利用中のサービス事業者へ提示してください。
- ◎「介護保険負担限度額認定証」→介護保険サービスのうち、特養や老健施設への入所、またはショートステイを利用するときの食事代と部屋代が減免になる制度です。送付された書類と通帳、印鑑を持参し早目に庁舎で手続きしてください。
- ◎「鶴岡市介護サービス利用者負担軽減確認証」→生計困難な方が介護保険のうち、決められたサービスにのみ利用者負担が軽減される制度です。送付された書類と通帳、印鑑を持参し早目に庁舎で手続きしてください。

医療保険証も送られてきますよ!!  
必ず確認し、古いものと交換して1年間大事に使いましょう。





# こんにちは 保健師です!

## 新型コロナウイルス感染症拡大防止につとめましょう! ～うつらないために、うつさないために～

まだまだ油断ならない新型コロナウイルス。感染予防には咳エチケットと手洗いがとても重要です。

咳エチケットと正しい手洗いの方法、手洗いのタイミングを確認しましょう!

### ①手洗い 正しい手の洗い方

手洗いの前に 爪は短く切っておきましょう。指紋や指輪は外しておきましょう。

- 1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつき、手のひらをよくこすります。
- 2 手の甲をのばすようにこすります。
- 3 指先・爪の周りを念入りにこすります。
- 4 指の間を洗います。
- 5 親指と手のひらをねじり洗います。
- 6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

### ②咳エチケット 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやる

- × 何もせずに咳やくしゃみをする
- × 咳やくしゃみを手でおさえる
- マスクを着用する(口・鼻を覆う)
- ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
- 袖で口・鼻を覆う

出典:首相官邸HPより

### 手洗いの5つのタイミング

- 1 公共の場所から帰った時
- 2 咳やくしゃみ、鼻をかんだ時
- 3 ご飯を食べる時、前と後
- 4 病気の人へのケアをした時
- 5 外にあるものに触った時

### 手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます!

※手洗いの効果(イメージ図)

約100万個	1/100	約1万個	1/1万	約100個	1/100万	数個
手洗いなし		流水で15秒すぎ		ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すぎ		ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すぎを2セット

感染のリスクが高くなるのは、「換気が悪く」、「人が密に集まって過ごすような空間」、「不特定多数の人が接触するおそれが高い場所」です。「密閉」「密集」「密接」しないようにしましょう。屋外でも、密集・密接には要注意です!

他の人と十分な距離を取る!

2メートル

窓やドアを開けこまめに換気を!

屋外でも密集するような運動は避けましょう!  
少人数の散歩やジョギングなどは大丈夫

飲食店でも距離を取りましょう!

- ・多人数での会食は避ける
- ・隣と一つ飛ばしに座る
- ・互い違いに座る

会話をするときにはマスクをつけましょう!

5分間の会話は1回の咳と同じ

電車やエレベーターでは会話を慎みましょう!

## 「密閉」「密集」「密接」しない!

●「ゼロ密」を目指しましょう。  
屋外でも、密集・密接には、要注意!

出典:首相官邸HPより

# 生活支援コーディネーターにゆ〜す



## 長く続いた自粛生活 からだを衰えさせないために

新型コロナウイルス感染症が、私たちの日常生活に大きな影響を及ぼしています。しかし、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて『生活不活発』による健康への影響が心配されています。

「動かないこと」により、身体や頭の働きが低下し、歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなり、フレイル（虚弱）が進んでいきます。2週間の寝たきりで失う筋肉量は、健康者の7年間に失われる量に匹敵するとも言われています。

軽度の運動でも毎日継続することが大切です。フレイル予防のために、できることから実践してみましょう。

### ◇座っている時間を減らしましょう！

自宅の中でも、立ったり歩いたりする時間を増やすことが重要です。テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるなど身体を動かしましょう。



### ◇筋力を維持しましょう。貯筋こそ大切！

ラジオ体操のような自宅でできる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。テーブルに手を添えて、スクワットなど足腰の筋肉を強める運動も有効です。



### ◇日の当たるところでの運動を心掛けましょう！

天気が良ければ、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。散歩が一番のお勧めです。

鶴岡市介護予防教室・日常生活支援総合事業

## 担い手養成研修会参加者を募集します

鶴岡市では、元気な高齢者を含めた一般住民の方による、介護予防を目的に「通いの場」の運営や「生活支援」の『担い手』を養成しています。

令和2年度は下記の日程で開催します。地域に貢献したい、あるいは介護について自己研鑽を図りたいと思う方は、お申し込み下さい。《参加費は無料》定員は50名です。

◆期日 11月17日・18日、12月18日 午前9時30分～午後4時 ◆場所 鶴岡市総合保健福祉センターにこふる3階大会議室

月 日	研 修 内 容 等
11/17(火)	・介護保険制度と総合事業の意義 ・高齢者の生活支援 ・介護予防の必要性 ・ボランティア活動の意義と留意点 ・ボランティア活動におけるポイント ・「通いの場」運営手法 ・高齢者の家族の心理 ・高齢者特有の疾病 ・感染症予防 ・緊急時の対応 ・サービス利用者とのコミュニケーション技法
11/18(水)	・認知症に関する正しい知識と対応 ・市認知症高齢者等見守りサービス事業の概要 ・生活援助技術 ・訪問マナーと守秘義務 ・同行訪問オリエンテーション ・生活援助の実際 ・自立支援に向けた介護技術
11/24(火)～12/14(月)の期間中の1日、約1時間、事業所へ訪問介護員と一緒に同行訪問	
12/18(金)	・介護予防の通いの場運営の実技 ・先駆的活動団体の事例紹介

〈問い合わせ・申込先〉 地域包括支援センターふじしま ☎78-2370 又は 鶴岡市役所地域包括ケア推進室 ☎25-2111 (内線) 707

# ～社会福祉士からのお知らせ～



## 新型コロナウイルスに便乗した 給付金等の詐欺電話にご注意!!

「新型コロナウイルスに関する給付金の申請を代行する」という電話に今年4月、70代の女性が現金合わせて1000万円をだまし取られています。

### 詐欺のなりすまし例

- 厚生労働省や労働局など国の職員
- 市役所の福祉課など行政職員
- コロナ対策本部の担当者
- 自動音声ガイダンスなど



### 行政・金融機関、警察など公的な機関は…

電話で給付金の申請代行を行ったり、暗証番号を尋ねたり、通帳やキャッシュカードを送るような指示やうまい儲け話はしません。

### 電話対策

- 電話機を留守番電話の設定にしておき、相手を確認してから電話に出る。
- ナンバーディスプレイ登録をしておき、相手の番号を確認する。
- 非通知設定の電話には出ない。
- 公的機関の職員を名乗った訪問、行政から委託されたという業者には絶対に対応せず、個人情報教えない。

### 詐欺グループはどうして 電話番号を知ってるの?

住所等が記載された電話帳や学校の卒業生名簿など、事前に多くの個人情報入手するので、狙ってだましの電話をかけてきます。

- 電話帳に名前を載せない方法があります
- 局番なし「116」
- 携帯電話から「0120-116000」



### 相談先

誰かに相談が  
大事!

- 警察署  
「110番」
- 消費者ホットライン  
「188（いやや!）番」  
（消費生活センター番号案内）
- 鶴岡市消費生活センター  
「0235-25-2982」

