



新潟市地域包括支援センター宮浦東新潟

(住所) 新潟市中央区鏡 1-5-16

(電話) 025-240-6111



平日：8時30分～17時30分(祝祭日を除く)

土曜：8時30分～12時

今回は、「冬の入浴には気をつけて」、「新しい総合事業について」、

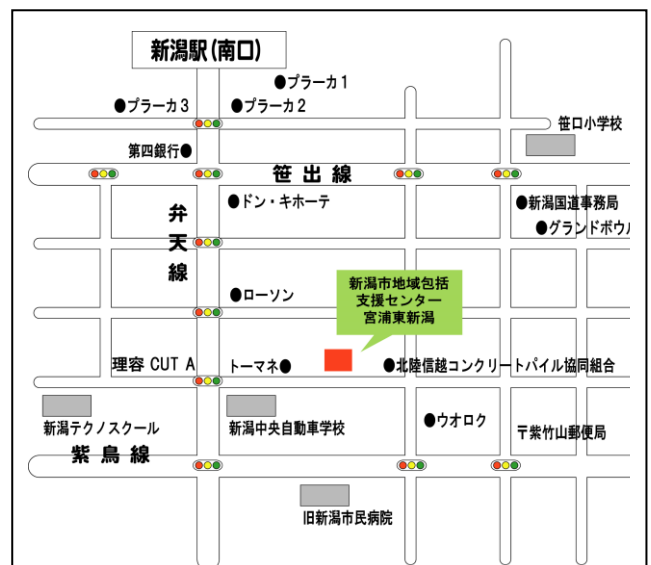
「高齢者虐待防止のために」、「一人暮らしの方の急な事態を心配させない為に」、

についてお届けします。

地域包括支援センターでは  
65歳以上の方を対象に

- \*保健・福祉・介護のこと等、ご相談ください。
- \*体力の低下が心配な方に、介護予防の説明や介護予防支援計画作成を行っています。
- \*権利を守るための相談を受け付けています。
- \*地域のケアマネージャーの支援を行っています。

相談は無料で、秘密は厳守いたします。



## 冬の入浴に気をつけて



朝晩冷える季節になってきました。熱めのお風呂に浸かって体を温めたいですね。しかし、冬の入浴には思わぬ危険が潜んでいます。安全に入浴して体調不良を未然に防ぎましょう。

○こんなときは入浴を控えましょう

- ・体調が悪い時
- ・お酒を飲んだ時
- ・食べてすぐ(30分～1時間以内)
- ・早朝の入浴
- ・血圧、安定剤、睡眠薬を飲んだ後

○脱衣所、浴室の温度に注意しましょう

- ・脱衣所を温める
- ・浴槽のふたを開けておく
- ・シャワーで温める

○お湯の温度は38度～40度程度に

○家族に声をかけてから入浴しましょう

○水分補給しましょう



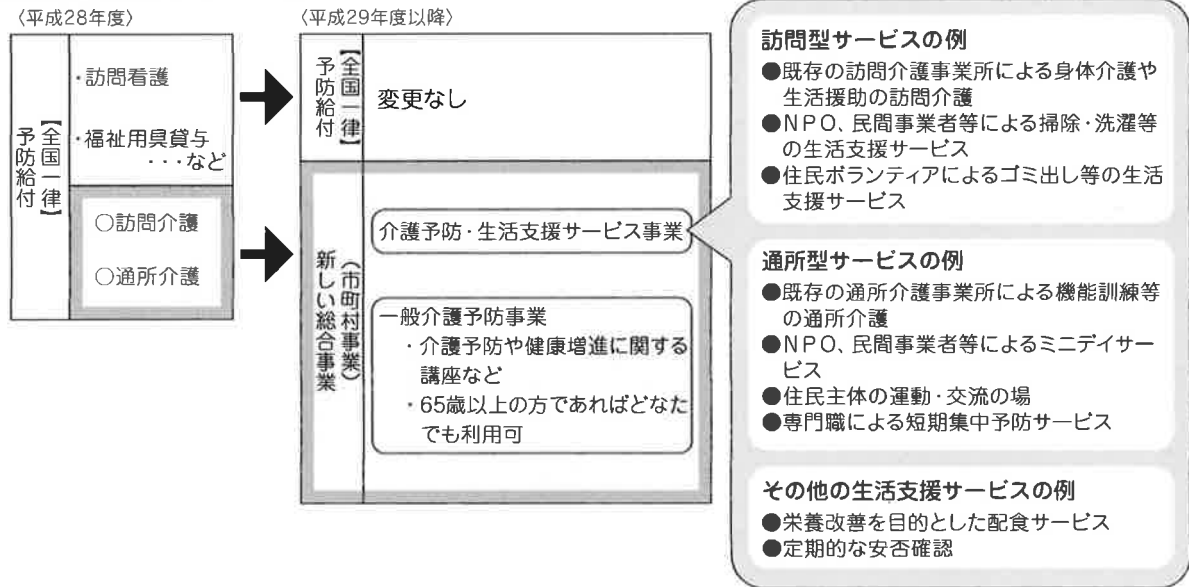
# 新しい総合事業（介護予防・日常生活支援総合事業）について

平成29年4月から実施

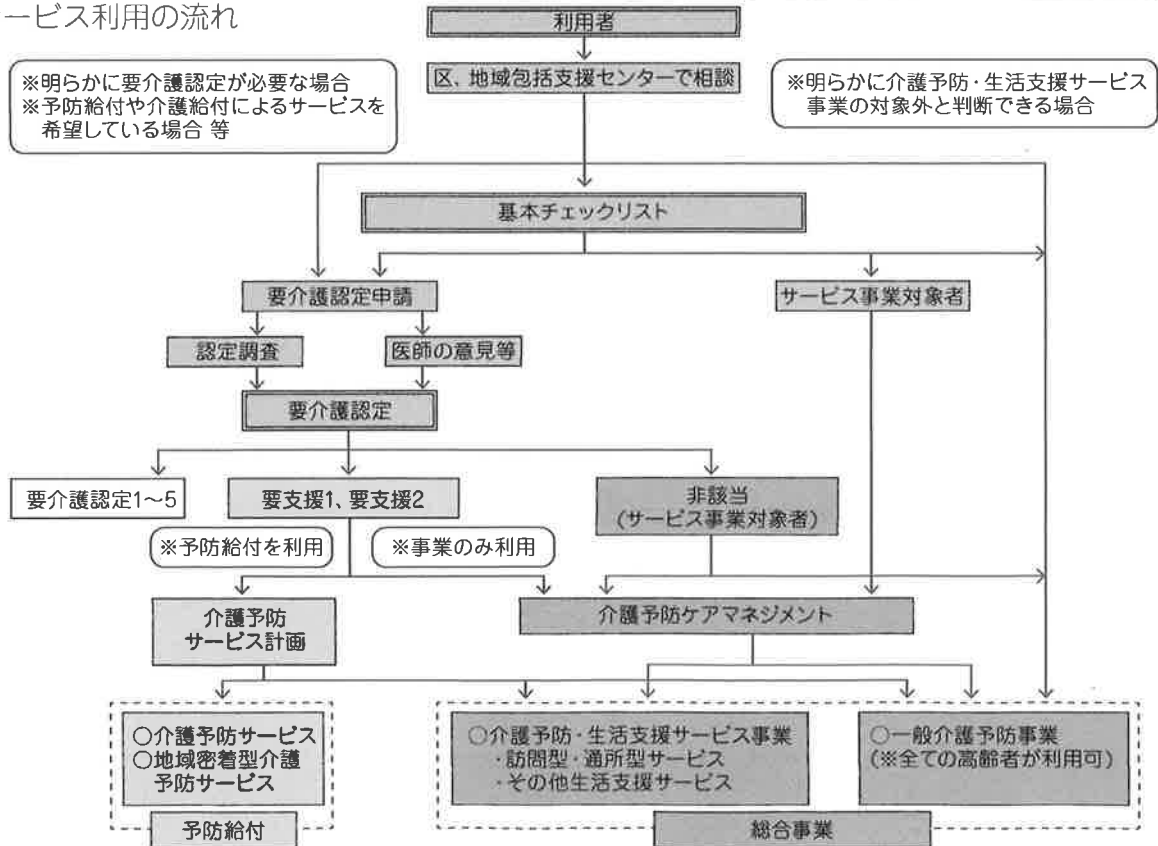
要支援の方が利用できるサービスのうち、介護予防訪問介護（ホームヘルプ）と介護予防通所介護（デイサービス）について、全国一律のサービスから市町村事業に移行し、これまでと同様のサービスに加え、多様な担い手による多様なサービスが創設されます。新潟市で実施する事業については平成28年度に検討していきます。

※以下は国が示すサービスの例と利用の流れです。

## ■要支援者の利用サービス



## ■サービス利用の流れ



# 高齢者虐待防止のために

ご近所に、こんな高齢者はいませんか？

○がついた項目が多いほど、支援の必要性が高い状態です。

- あざや傷があるのに理由を聞いてもはっきりしない。
- 家族が介護でとても疲れていたり、高齢者の悪口を言っている。
- 介護や病気について相談する人がいないようだ。
- 一人暮らしや高齢者夫婦世帯で、最近姿を見かけなくなった。
- 高齢者を訪ねると家族に嫌がられたり、会わせてもらえない。
- 昼間でも雨戸が閉まっている。
- 家の周囲にゴミが放置されたり、異臭がする。
- 郵便受けが新聞や手紙で一杯になっている。
- 家から怒鳴り声や泣き声が聞こえたり、大きな物音がする。
- 暑い日や寒い日、雨の日なのに高齢者が長時間外にいる。
- 高齢者が道路に座り込んだり、徘徊していることがある。
- 介護が必要なのに、サービスを利用している様子がない。
- 高齢者の服が汚れていたり、お風呂に入っている様子がない。
- 最近、セールスや営業の車が来ることが多くなった。
- 家族がいるのに、いつもコンビニなどで一人分のお弁当を買っている。

※東京都老人総合研究所作成



## 問題が大きくなる前にご相談下さい。

(相談窓口)

新潟市地域包括支援センター宮浦東新潟 025-240-6111  
新潟市中央区役所健康福祉課高齢介護係 025-223-7216  
新潟市中央区東地域保健福祉センター 025-243-5312

ひとり暮らし 一人暮らしの方の 急な事態を心配させない為に

いない  
居ないのか

たおれて  
倒れているか

しんばい  
心配し、

かぎあかない  
鍵開かないかと

みなあわて・・・  
皆慌て・・・



洗濯物が  
出しっぱなし

こえ  
声かけて

でかけて  
出かけていけば

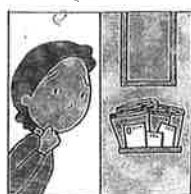
みなあんしん  
皆安心。



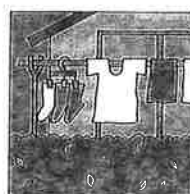
おはよう  
ございます!

お一人暮らしの方のポストに新聞が数日分溜まっていたり、宅配弁当が食べられずに玄関に置きっぱなしになっていたりすると、これを見かけた周りの皆さんは『ひょっとして、中で倒れているのでは…』と、心配されます。そして、家族に連絡がつかないと、早く助けるために鍵を開けられないかと慌てます。

出かけているだけの時に、周りの方を心配させないためにも、急な入院や、お出かけなど、家を空ける時には、ご近所にひと声かけましょう。また、新聞店等にも新聞を止めてもらうよう話してからお出かけされると安心ですね。



●郵便物や新聞が  
たまっている



●洗濯物が  
取り込まれていない



●暗くなっても  
電気がつかない  
日が続いている