

かしまだ包括 虹便り 第22号

知っていますか？
川崎市で実施している
『災害時要援護者避難
支援制度』



対象の方

次のいずれにも該当する方

- ① 災害時に自力での避難が困難な高齢者や障がいのある方で、在宅で生活している方
- ② 支援組織への個人情報提供に同意する方

支援内容

① 平常時

支援組織に該当地域の要援護者名簿を提供し支援組織が自宅を訪問します。身体等の状態、災害時における情報伝達的手段や避難支援の方法等を確認します。

② 災害時

風水害時、避難に時間がかかる要援護者が早く安全に避難できるよう支援組織が避難支援等を行います。また、震災時には支援組織が安否確認等を行います。

災害時の状況によっては、支援者の多くも被災者になりうることから、この制度に登録することで、災害時等の支援を必ず保証されるものではありません。

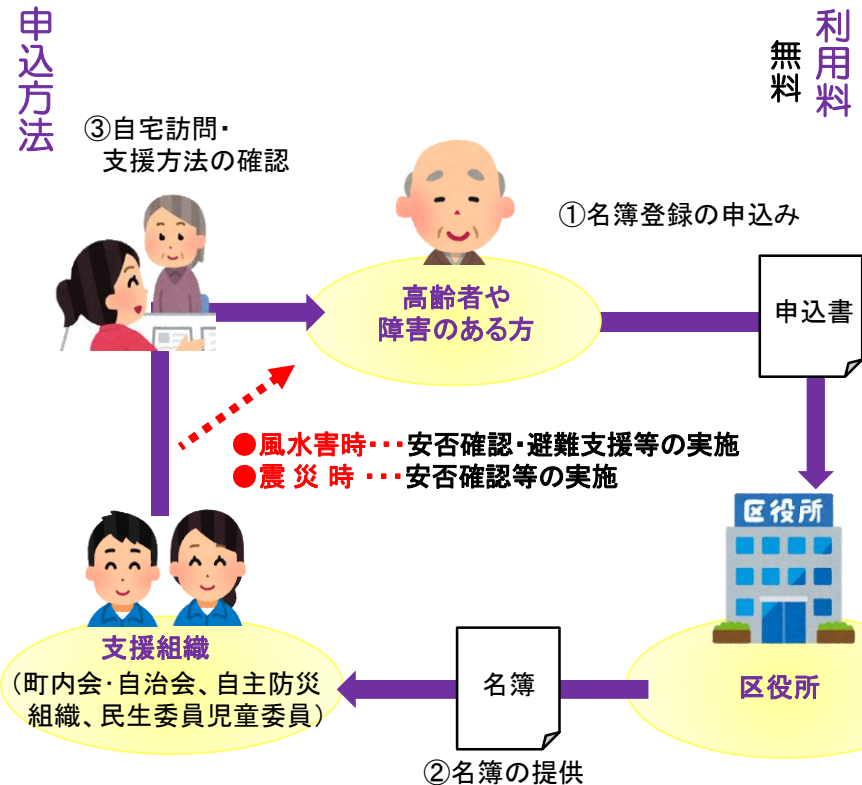
だからこそ！

日頃から町内会活動や防災訓練等に参加するなど、積極的に地域の方々と交流する機会を増やすことが大切です。

個人情報の取り扱い

個人情報は、行政内及び支援組織で適正に管理し、避難支援以外の目的に使用しません。

無料
利用料



申込方法

幸区役所にて申し込みを行います。申込み用紙は幸区役所または、川崎市のホームページより『災害時要援護者避難支援制度登録申込書』をダウンロードすることができます。

【問合せ先】

障害者支援係 (☎5556・6654)
高齢者支援係 (☎5556・6619)

高齢者向けの主な施設・住宅

施設といっても、種類は様々です。今回は、施設の種類と特徴をご紹介します。

特別養護老人ホーム

心身に著しい障害があるために、常時介護を必要とする方で、居宅では適切な介護を受けることが困難であるときに入所できる施設です。原則要介護3以上の方が対象です。多床室と個室があります。



老人保健施設

病状が安定している要介護者を対象に、自宅での生活復帰を目指し、介護・看護・医療・リハビリテーション等のサービスを提供する施設です。要介護1以上の方が対象です。入所期間は3〜6か月の施設が多くなっています。



介護付有料老人ホーム

介護等のサービスが付いた高齢者向けの居住施設です。介護が必要になった場合、当該ホームが提供する介護保険サービスを利用しながら当該ホームで生活することができます。外部からのサービスは受けられません。看護師の人数等医療対応は様々です。

住宅型有料老人ホーム

食事の提供、洗濯掃除等生活支援のサービスが付いた高齢者向けの居住施設です。介護が必要になった場合、地域の介護保険サービスを利用しながら当該ホームで生活することが可能です。



サービス付高齢者住宅

高齢者単身・夫婦が居住できる賃貸等の住まいで、高齢者にふさわしい設備基準・見守りサービスが付いた住宅。介護サービスを受けるには、住宅の運営主体や外部の事業者との別契約が必要です。

施設選びは簡単ではありません。現在の心身の状態だけでなく、将来を見据えた選択が重要です。

詳しくはいつでもご相談ください。

※参考：(株)はれコーポレーション資料



今さら訊けない高血圧のはなし

高血圧患者は約4300万人もいると言われていますが、自覚症状がないためか治療を受けている人は半数程度、血圧コントロールが出来ている方は更に少なくなります。今さら訊けない高血圧について、

「かわいクリニック武蔵小杉 河井 誠医師」に教えて頂きました。

○血圧測定のポイント

毎日、同じ時間、同じ条件で、測りましょう。血圧はいろいろな原因で上下します。

正常値は140/90未満ですが、一喜一憂せずに平均値でみて下さい。

○なぜ高血圧は治療が必要か

高血圧は放っておくと動脈硬化から血栓を作り脳卒中や心筋梗塞などに繋がる恐れもあります。



○高血圧の原因は

加齢により、血管が硬くなり、伸縮しにくくなることで、血圧が上がります。その他には塩分の過剰摂取・タバコ・肥満・ストレス・過度のアルコール・体質・遺伝があります。

○塩分について

目標は塩分6g未満/日



塩分が多い食事だと水を飲む量が増え、血液中の塩分が血管内に水を引き込み、それにより血管を通る血液量が多くなると、心臓が強い力で送り出すことになって血圧が上がります。

○まとめ

①まずは血圧を測り、自分が高血圧であるかどうかを知って下さい。

②塩分制限と禁煙を含めた生活の見直しで下げる努力をしましょう。

③処方されたお薬は自己判断で止めず、必ず医師や薬剤師に相談しましょう。



川崎市委託事業

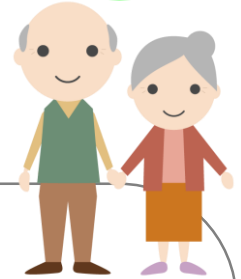
指定介護予防支援事業所

かしまだ地域包括支援センターのご案内

〒212-0027

川崎市幸区新塚越201ルリエ新川崎6階

TEL : 044-540-3222



相談窓口

- ・介護予防支援・川崎市総合事業の相談、受付
- ・医療、介護などの総合相談
- ・川崎市独自サービスの受付
- ・高齢者の虐待や権利擁護に関する相談

担当エリア

北加瀬・矢上
鹿島田・下平間
古川町・新塚越

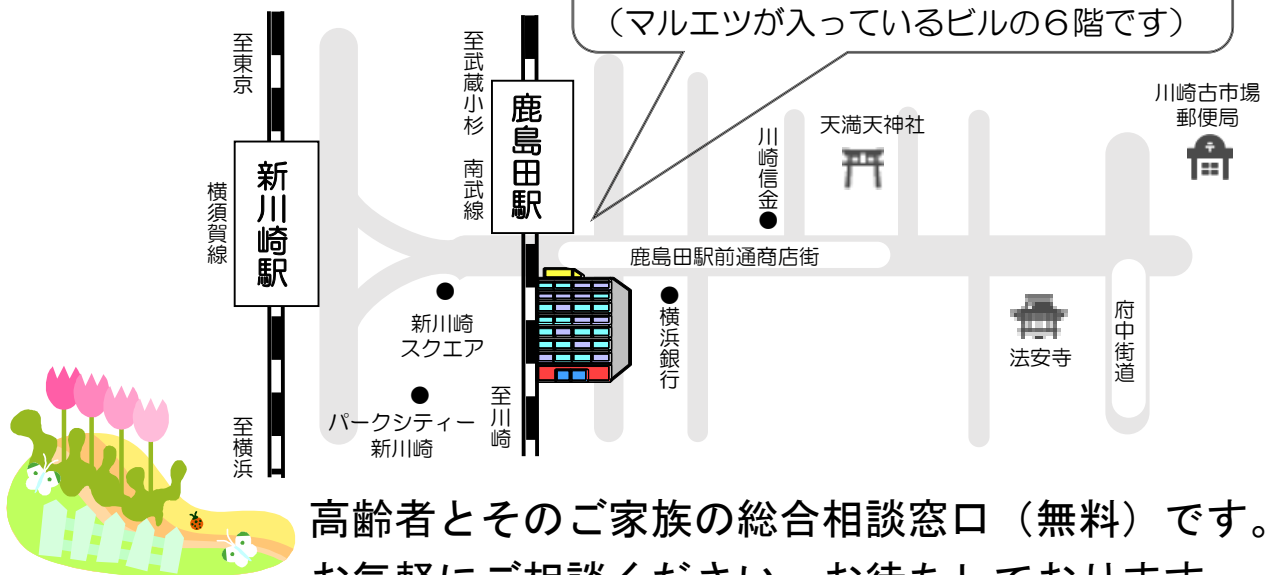
*看護師、社会福祉士、主任介護支援専門員が
来所、電話、訪問による相談をお受け致します。

*秘密は厳守します。

相談時間 月曜日～土曜日
9:00～17:00まで



かしまだ地域包括支援センター
(マルエツが入っているビルの6階です)



高齢者とそのご家族の総合相談窓口（無料）です。
お気軽にご相談ください。お待ちしております。