

本庁第二地域包括だより

3月 2025

地域の活動紹介

望洋台に素敵な親子がいます！～103歳 家で・家族で過ごす～

望洋台在住の103歳の女性宅に、令和6年11月にケアマネジャーと一緒に伺いました。同居の次男様も同席下さり、ご本人は、昨年102歳にして初めて作った眼鏡をかけて笑顔で出迎えてくださいました。

健康長寿の秘訣を伺うと、「食事とやりたいことをすることね」「食事は朝・夕に14種類入りのサラダを次男が作ってくれて、食物繊維やたんぱく質も入っており、苦手なトマトも食べられるようになった」と笑っていました。また、できるだけお庭を散歩したり、別居の長女様との毎日1時間の長電話も、会話のできる機会として楽しみにされています。

次男様も70歳を超え、特に大きな疾患はないようですが、お母さまを気づかい体調管理も万全です。ご本人が別居のご家族様宅にも定期的にお泊りに行くことで、次男様のリフレッシュの機会となっているようです。

長い介護生活を継続するには、ご本人・ご家族ともに安心して暮らせる環境や体制整備をしていくこと、ケアマネジャー等と支援体制を構築していくことが大切です。（主任介護支援専門員）

介護予防

耳のフレイル

耳の聞こえが悪くなったことありますか？



- テレビの音が大きいと言われる
- 聞き取れなくても聞こえたふりをする
- 聞き間違えることがよくある
- 人と話すことが億劫に感じる
- 病院、銀行等で呼ばれても気が付かない
- 体温計の電子音が分からない



- ・大音量でテレビを見たり音楽を聴いたりしない
- ・騒音など大きな音が常時出ている場所を避ける
- ・静かな場所で耳を休ませるなど耳にやさしい生活を心がける
- ・生活習慣病の管理・栄養バランスがとれた食事
- ・適度な運動
- ・規則正しい睡眠
- ・禁煙など老化を遅らせるための生活習慣の見直し

加齢に伴う難聴は老化現象の一種なので誰にでも起こりうることです。難聴になると必要な音が聞こえず社会生活に影響を及ぼし、認知症のリスクも高くなります。しかし、進行を遅らせる、加齢以外の原因を避けるという意味での予防が十分に可能です。早期発見・早期治療のために定期的な耳鼻咽喉科の受診をお勧めします。3月3日は耳の日。ご自身の耳、大切にしてくださいね。（看護師）

楽しい話や 安売り 目当てに通ったら… 高額な商品を買うはめに

高齢者の健康不安や日常的な寂しさなどにつけ込んで会場等に
通わせ、最終的に高額な商品を購入させるものです。

周りの人は、日ごろから 高齢者の様子に気を配りましょう。

(社会福祉士)



困った時は
消費生活センターへ

消費者ホットライン 188

包括的・継続的ケアマネジメント支援

《事業報告》

①地域連携集会

テーマ「地域で生きて行く～災害時の多職種連携～」

令和6年12月5日 13時30分～16時00分 参加者：59名

横須賀市の防災対策・災害時要援護者支援プランを講演、ありうるケースの事例をもとに、
ケースにおける課題や問題点、災害時だけでなく、普段からどんなことを留意すればよい
のか、どんな助け合いや支援が考えられるか、多職種がグループ検討を行いました。



②支援者向け研修 (介護支援専門員向け)

テーマ「知ってて安心、高齢福祉制度」

令和7年2月13日 参加者：44名

介護支援専門員に活用していただくために、福祉制度について横須賀市福祉サービス係の
講師で研修を行いました。



《予定》

①包括的ケア会議 住み慣れた地域で安全・安心して暮らしていくために

テーマ：企画中

令和7年10月1日開催予定 ヴェルクよこすか6F大ホールにて 参加者：80名程度予定

シンポジウム形式にて地域の取り組みや民生委員の活動、ケアマネジャーの活動など紹介
いただき、意見交換を行う時間も確保して開催します。



②ケアマネ支援 (介護支援専門員向け研修会)

第1回：令和7年6月4日午後 開催予定 事例検討・情報交換等

「精神障害を抱える近隣トラブル～小規模多機能型居宅介護の利用を含めて～」

第2回：令和7年10月頃予定 研修・事例検討・情報交換



地域のケースで困難性のある方など相談に応じます。地域ケア個別会議を
行うなど一緒に考えてみましょう！



本庁第二地域包括支援センター  三春町2-12 三春コミュニティセンター内 ☎ 046 (824) 3253
地域包括だよりはホームページからダウンロードできます。

ホームページが新しくなりました。 <https://yokosuka-kfz.or.jp>