



社会医療法人 康和会
広報誌

No.
82

地域の皆様の健康と長寿を願って

しらかばの風

SHIRAKABA no KAZE



豊平区キャラクター こりん・めーたん と記念撮影

「介護保険 こんな時はどうしたら良いの？」

INDEX

◆「介護保険 こんな時はどうしたら良いの？」

ケアプランセンターしらかば
(居宅介護支援事業所)

札幌市豊平区介護予防センター
東月寒・福住

◆地域住民医療講座 「带状疱疹とワクチン」

札幌しらかば台病院
名誉院長 遠藤 高夫

◆ふれあい夏まつりに参加しました

「介護保険 こんな時はどうしたら良いの？」



ケアプランセンター しらかば (居宅介護支援事業所)

〒062-0053
札幌市豊平区月寒東3条18丁目20番48号
TEL 011-852-8815
FAX 011-858-6315
管理者 坂田麻衣子
スタッフ 熊野 幸枝 八木沼美恵子
金谷はるみ



介護保険の申請は いつすればいいの？

病気や年を重ねることで日常生活に不便が生じ、何らかの支援が必要と感じたタイミングで申請を行う方が多いです。65歳以上の方と、介護保険法で指定されている16種類の特定疾病が原因で介護が必要な状況となっている、40～64歳の方も申請の対象となります。

介護保険の申請は どこにすればいいの？

65歳になる誕生日のおよそ1ヶ月前に自宅に送られてくる「介護保険被保険者証」を持参し、お住まいの市町村にある介護保険の窓口で行うことができます。申請の際には普段受診している医療機関と主治医名を記載しますので、事前に確認しておくとスムーズに手続きができます。

申請が難しい場合は、担当の地域包括支援センターが代行手続きできる場合がありますのでご相談ください。

家族が認知症みたいなんだけど、 どうしたらいいですか？

最近物忘れが多い、怒りっぽくなった、ぼーっとしている、普段できていたことができなくなったなど、普段と違う様子が見られる場合は、まずかかりつけ医に相談しましょう。

医師より認知症が疑われる場合には、専門医を紹介してもらい早期に受診し必要な検査を受けましょう。かかりつけ医がいない場合は地域包括支援センターや予防センター、市町村の窓口などに相談しましょう。

ケアプランセンターって どんなところですか？

正式名称は居宅介護支援事業所です。介護支援専門員(ケアマネジャー)がおり介護保険に関する相談や、手続き、サービスを利用するための支援をする事業所です。

何をしているの？

現在介護支援専門員(ケアマネジャー)が4名在籍しており、自宅および法人で運営しているサービス付き高齢者向け住宅しらかばの杜に入居されている、要介護1から要介護5の方の担当をしています。介護保険のサービスを利用するための手続きやケアプランの作成を行っています。

具体的には？

- ①介護保険の概要や利用できるサービスを説明します。
- ②ご自宅を訪問し、生活環境やご本人様の身体状況、介護しているご家族様の状況など様々な角度からの情報を把握し、現在困っていることを解決するための方法を一緒に考えます。
- ③課題の解決に必要な手段を提案します。(介護保険サービス、その他利用できるもの)
- ④サービスを利用する際の事業所の選定や提案を行い、同意を得た上でサービス開始に向けて調整します。
- ⑤サービス利用開始後は毎月ご自宅を訪問し生活状況等を確認し、サービス事業所からの情報も確認した上で必要に応じてプランの見直しや関係機関との連絡調整を行います。



誰でも相談できるの？

どなたでもお気軽にご相談ください。実際に担当できるのは要介護1から5の認定を受けた方です。当事業所で担当できない場合は然るべき事業所や機関をご紹介します。



事例紹介

93歳の女性で認知症と膝や腰に痛みがあり部屋で横になって過ごすことが多く同居している娘様が介護していました。その娘様に病気が見つかり療養が必要となりました。近くに親戚がいないため、**痛みを我慢して介護**していましたが、病状が悪化したとご相談があり、娘様に休息が必要と思われ、**ショートステイ(短期入所生活介護)**の利用について提案させて頂きました。

実際に利用するまでは「そんなところに行かない」と拒否が強く娘様も**利用することに不安**そうでした。初めて利用し帰宅した際、ご本人様は利用中のことをあまり覚えていませんでしたが、他の利用者様とお話をされたり**ゲームや制作活動、行事に参加**されたりして**とても楽しんでいる様子**を写真で見たご家族様は「自宅では見えないような良い顔をしています。お願いしてよかったです」と安心され、その後は**毎月継続して利用**されています。ショートステイ利用中は娘様もゆっくり休むことができており**病状も改善**されてきたようです。

札幌市豊平区介護 予防センター 東月寒・福住

〒062-0053
札幌市豊平区月寒東3条18丁目20番48号
TEL 011-852-8830
FAX 011-858-6315
管理者 坂田麻衣子
専従職員 山本ゆかり 高橋由美



介護予防教室
脳トレゲームを
行っている様子

介護予防センターって どんなところですか？

高齢者の方々が住み慣れた地域でいつまでも暮らせるように支援を行うところです。

札幌市内には53か所あり、当センターは、福住地区と東月寒地区の2地区を担当しています。介護福祉士などが常駐し、総合相談支援や介護予防啓発などを行っています。

具体的には？

地域に住む高齢者の方を対象として、介護予防教室や体操教室など年間50回以上開催しています。またサロンや老人クラブなどでの講演、ボランティアの育成のための講習開催などいろいろな活動を行っています。

介護予防センターって どんなことをしてるの？

①介護予防教室の開催

地域の方々が介護予防に取り組むきっかけづくりの教室です。いきいきと元気に過ごせるよう楽しく、ためになる内容をいろいろ工夫しておこなっています。

②介護予防等の相談窓口

専従職員が2名おり介護予防に関することや、地域で気になること(閉じこもりの方がいる、運動をしたいけどきっかけがないなど)、介護や福祉のこと、制度やサービスのことなど様々な相談をお受けしています。

③地域の介護予防活動の支援

担当地域で住民の方が自主的に介護予防活動を実施できるよう、普及啓発活動や技術支援、運営等に関する相談支援を行っています。サロンや老人クラブなどへ出向き介護予防に取り組む団体への支援を行っています。



地域住民医療講座 「带状疱疹とワクチン」

講師:札幌しらかば台病院
名誉院長 遠藤高夫

2025/6/13

東月寒白樺会館

带状疱疹とは？

带状疱疹の原因となるのは子供の頃にかかった「水ぼうそう」のウイルスです。水ぼうそうは、子供のころに多くの方がかかる病気で、発疹が全身に広がり、かゆみが出ますが、あまり痛みは伴わず、たいてい1週間程度で自然に治るのが特徴です。このウイルスはその後、神経細胞に潜んでいて、加齢や疲れ、ストレスなどで免疫力が低下したときに带状疱疹として発症します。带状疱疹は神経に沿って赤い発疹や水ぶくれが出るのが特徴で、強い痛みを伴います。中には皮膚症状が治まった後も神経痛だけが残り、長期間つらい思いをされる方も少なくありません。これを「带状疱疹後神経痛」といいます。

带状疱疹ワクチンには以下の2種類があります。

(税込価格)

	生ワクチン	組換えワクチン
接種回数	1回	2回(通常、2か月以上の間隔を空けて接種)
接種料金	4,500円	10,800円/回【2回接種で21,600円】
特徴	1回接種で済むのが特徴ですが、効果は組換えワクチンより長続きはしません。ただし、病気や治療により免疫が低下している方は接種できません。	2回接種が必要ですが、より高い予防効果が期待できます。免疫の状態にかかわらず接種できるのがメリットです。

接種のご予約・詳細については、お電話、もしくは受付にてお気軽にお尋ねください。

札幌しらかば台病院
011-852-8866

札幌しらかば台篠路病院
011-773-0711

電話番号の
おかけ間違いに
ご注意ください

説明会動画視聴

動画の視聴はこちらのQRコード、もしくはホームページから



どちらを選ぶかは、健康状態や既往症により異なりますので、まずはかかりつけ医にご相談ください。

ふれあい夏まつりに参加しました

令和7年8月23日(土)に、東月寒地区町内会連合会主催の「第36回ふれあい夏まつり」が、「とんつき憩いの広場」と「東月寒地区センター」の2会場方式で開催されました。前日の雨模様から一転して、開会直前には太陽が顔を覗かせるまで天候は回復し、とんつき憩いの広場では、恒例となりましたキッチンカーの出店や町内会による出し物などに、夏休み最後の土曜日を楽しむ小学生や中学生、しらかばの杜の入居者の皆様ほか、大勢の方々が来場され楽しんでいらっしゃいました。介護事業所からは、医療班として看護師を派遣しましたが、特に対応が必要な事態もなく、お祭りを平穏に終えることが出来ました。



基本理念

心のこもった医療
学ぶ心
社会への貢献

基本方針

- 患者さま一人一人の権利を尊重し、最善の医療を展開します。
- 急性期から慢性期、外来・在宅から入院までの一貫した医療を実践します。
- 各医療施設や地域の方々と連携した医療を進めます。
- 広く社会貢献に取り組みます。
- 最新の知識の習得と臨床研究・発表を続けます。
- 健全な経営に努めます。



発行:社会医療法人康和会 編集委員会
〒062-0052 札幌市豊平区月寒東2条18丁目7-26 電話/011-852-8866

2025年9月発行 制作:株式会社アイム