

60歳以上
対象

てくポ活用法



実感！「てくポ」の嬉しい効果

八王子市が推奨しているスマホアプリ「てくポ」。主に、歩数、脳トレ、食事内容の入力によりポイントを貯め、市内の協力店舗で利用できる仕組みです。熱心に取り組むご夫妻に、お話を伺いました。

散歩のモチベーションアップ♪

歩数の積み重ねがすぐ見え、目標値に達するため以前より歩行距離が伸びました。



認知機能もアップ♪

最高得点が取れるまで一日に何度でも挑戦。自然と脳トレの時間も精度もアップします。

夫婦の会話も弾みます♪

獲得点数やどのお店でポイント利用するか等、共通の話題が増え毎日の会話も弾みました。



新札詐欺にご注意ください！

新紙幣発行 令和6年7月3日

詐欺被害に注意！

新紙幣との交換名目に紙幣を騙し取ろうとする詐欺が発生しております。

金融機関の職員を装い「古いお札は使えません」とウソ！

従来のお札は新しいお札発行後も引き続き使用できますので、新しいお札に交換する必要はございません。



〈近代日本経済の父〉 渋沢栄一



〈日本初の女子留学生〉 津田梅子



〈破傷風の治療法を開発した細菌学者〉 北里柴三郎

安々通信

発行元

高齢者あんしん相談センター子安
(地域包括支援センター)
令和6年11月 VOL.42

高齢者あんしん相談センターは、八王子市が設置している
高齢者の方の総合相談窓口です

八王子市在宅医療相談窓口をご存知ですか？

「在宅医療」とは？ 外来や入院ではなく自宅など生活の場で診療、処置などを行うのが在宅医療です。

市民の皆様が安心して在宅医療を受けられるよう、病院から自宅に退院する時や療養生活に調整が必要な時などに、医療や介護の知識を持つ相談員が相談にのってくれます。

八王子市在宅医療相談窓口の雨宮相談員、中村相談員にインタビューしました。在宅医療の現場経験やコロナ禍での市内病院との調整役など、お二人とも経験豊富な看護師さんです。市内の病院を回り、相談者の希望に添えるよう、最新の情報を集めています。

①誰からの相談が多いですか？

窓口には小児からお年寄りまで幅広い年齢の方に関する相談が寄せられます。ケアマネジャーや行政にも相談できずにいた障害を持つ方のご家族からの相談もありました。最近では病院や地域包括支援センター、ケアマネジャーなど専門職からの相談も増えています。

②どのような相談がありますか？

在宅医療（訪問診療や往診）を行っている医療機関を紹介してほしいとのご相談が多いですね。通院先の変更や転院先についての相談などもあります。何力所かご紹介して、ご本人・ご家族様に選択してもらうようにしています。

③相談するのにどんな情報が必要ですか？

年齢やご住所、紹介経路（どこから紹介されたか）、どのようなことを相談したいか、かかりつけ医の有無、これまでの経過です。担当のケアマネジャーさんがいれば情報共有することもあります。

④どのような対応をしてくれますか？

医療機関のご紹介など必要な情報提供をします。例えば「面会が可能な病院を教えてください」といった細かな要望にもお答えできるようにしています。私たちが病院に付き添ったりご自宅に訪問したりは基本行っていません。

⑤相談方法は？

電話相談に加え、メールでの相談も開始しました。是非ご活用ください。また、ご予約の上来所での相談も出来ます。

⑥訪問診療について教えてください。

医師が自宅に来てくれて待ち時間が無い、何よりご自宅で過ごすことが出来るという利点があります。一方、在宅医療では入院に比べて日々のケアなどの家族の負担が大きく、高度医療や検査が受けられないというデメリットもあります。費用は月1回の訪問で約4000円/月、月2回で約7000円/月です。



八王子市医師会館2階の事務所にて。
左から 中村相談員
武田事務長、雨宮相談員

～仕事をしていて嬉しかったこと～
「相談できる窓口があり心強いです」と、一年前に相談して下さった方がまた相談してくれたことです。頼りにして頂いてとても嬉しく思っています。

八王子市在宅医療相談窓口

- 相談受付日 月曜日～金曜日(祝日・12/29～1/4は除く)
- 相談時間 午前10時～午後4時
- 相談料 無料

【電話】042-622-1239 【FAX】042-622-3300

【専用メール】soudan@hachioji-med.com

メールでも相談いただけるようになりました！週末など窓口対応時間外でもご利用いただけます。

楽しく食べて健康に！

八王子市食楽訪問

楽しく美味しく食事を食べる事は、健康にとって必要不可欠です。

「食欲が低下した」「美味しく食べられない」など、食事や健康に関するご相談をよくいただきます。3ヶ月間、管理栄養士などの専門職にアドバイスを受けながら、食生活を改善して健康的な生活にチャレンジしてみませんか。お気軽にお問い合わせください。



センター長だより

春秋なし。暑くて長い夏を乗り越えて一気に冬の気配です。首相もアメリカ大統領も変わり、AIが一世風靡する様相となりました。変わりゆく世の中であって、変わらない人の営みにもそっと視線を向けてみると、人の手が生み出すものが、何か迫力をもって人の心を打つ“文化の秋”をじっくり堪能・・・したいものです。



高齢者あんしん相談センター子安 お気軽にご相談ください！

開所日時：月曜～土曜 9：00～17：30

休日：日祝、年末年始（12/29～1/3）

住所：八王子市子安町4-10-9 西村ビル4階

電話：042-649-6020/FAX 042-649-6021

担当地区： 台町1丁目、子安町1～4丁目、万町
上野町、寺町、天神町、南新町、緑町

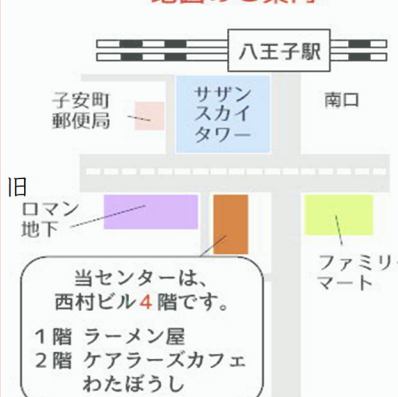
ホームページ



ライン



高齢者あんしん相談センター子安 地図のご案内



当センターは、
西村ビル4階です。
1階 ラーメン屋
2階 ケアラーズカフェ
わたぼうし