こんにちは

地域包括支援センターです！



地域包括支援センターってどんなところ？

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢のみなさんを、介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から総合的に支えるために設けられました。みなさんがいつまでも健やかに住みなれた地域で生活していけるよう、地域包括支援センターを積極的にご利用ください！

福島町　☎47-4511

地域包括支援センターでは

自立して生活できるよう支援します

4ページへ

●要支援1・2と認定された人は、介護保険の介護予防サービスを利用できます。

●支援や介護が必要となるおそれの高い人や自立した生活をしている人などは、市区町村が行う介護予防事業を利用できます。





地域包括支援センターでは、主任ケアマネジャー、社
んの支援を行います。３人はそれぞれ専門分野を持っ
互いに連携をとりながら「チーム」として総合的にみ

なんでもご相談ください

7ページへ

●高齢のみなさんやその家族、近隣に暮らす人の介護に関する悩みや問題に対応します。介護に関する相談や心配ごと、悩み以外にも、健康や福祉、医療や生活に関することなど、なんでもご相談ください。



こんな仕事をしています

みなさんの権利を守ります

6ページへ

●高齢のみなさんが安心していきいきと暮らすために、みなさんの持つさまざまな権利を守ります。成年後見制度の紹介や、虐待を早期に発見したり、消費者被害などに対応します。



援センター



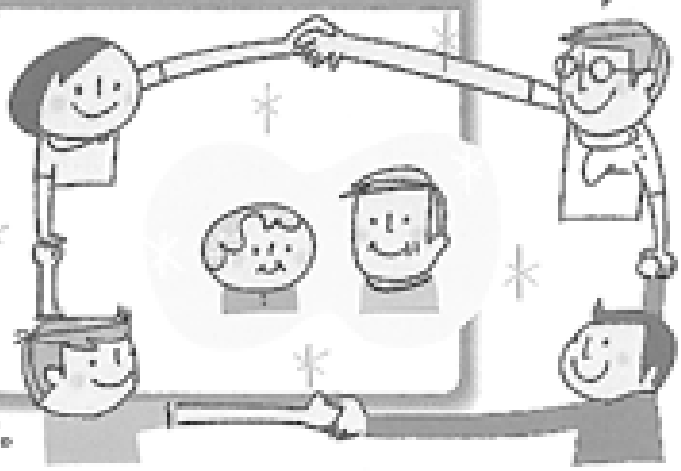
社会福祉士

会福祉士、保健師などが中心となって高齢のみなさでいますが、専門分野の仕事だけ行うのではなく、なさんを支えます。

さまざまな方面からみなさんを支えます

7ページへ

●みなさんを支える地域のケアマネジャーの指導や支援のほか、高齢のみなさんにとってより暮らしやすい地域にするため、さまざまな機関とのネットワーク作りに力を入れます。



このほかにも、地域の実情に合わせて支援をします。

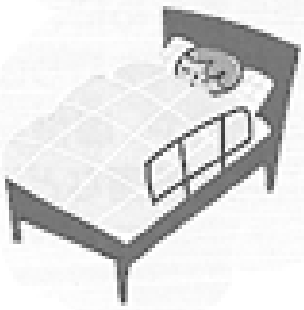
自立して生活できるよう支援します

●●●介護予防ケアマネジメント業務●●●

寝たきりなどへの不安はありませんか？

健康な人でも、心身の機能を積極的に使わないと、しだいに衰え、筋力や心肺機能の低下、睡眠障害や認知症などの症状がでてくることがあります。

そのままにしておくと、介護が必要な状態になるおそれがあります。そうならないために、みなさん自身で介護が必要な状態になるのを防ぐことが大切です。地域包括支援センターでは、地域支援事業を通して、みなさんの介護予防をお手伝いします。





やりたいこと、できるようになりたいことはありませんか？

一人で買い物にでかけたい、また料理を作れるようになりたい……など、みなさんが生活の中で実現したいことを目標に、できる限り在宅で自立した日常生活を継続できるよう支援します。いまできることはそのまま維持し、できないことも少しずつできるようにしましょう。



こんなときは？



要介護認定を受けていないのですが、その場合、地域包括支援センターは利用できないのですか？



高齢のみなさんは誰でも、地域包括支援センターを通じて介護予防の支援を受けられます。地域包括支援センターでは、介護予防に関する情報の提供をはじめ、地域の実情に合わせて、介護予防教室の立ち上げなどを支援します。必要と判断されたら、運動器の機能向上や認知症予防などの支援も受けられます。まずは一度、足を運んでみてください。

みなさんのいまの状態に合わせた介護予防の支援をします

要支援1・2と認定された人
（介護保険の介護予防サービス）

心身の状態の悪化をできる限り防ぎましょう

介護が必要な状態にならないように、日常生活を活発にする通所系サービスを中心に、目的に合わせた選択的サービスなども組み合わせて、心身の状態の維持・改善を目指しましょう。

支援や介護が必要となるおそれが高いと判断された人
（地域支援事業の介護予防事業）

要支援・要介護状態になることを防ぎましょう

生活の中でやってみたいことを目標に掲げて、運動するなど生活機能の維持・向上を図るとともに、生活機能の低下を早期に発見し、予防・改善に努めましょう。

自立した生活をしている人
（地域支援事業の介護予防事業）

現在の状態を維持しましょう

介護予防を目的としたボランティア活動や講座などに積極的に参加して、自発的に介護予防に取り組み、現在の健康な状態を維持していきましょう。

介護予防のサービス

- **運動器の機能向上**…理学療法士などの指導で、ストレッチや有酸素運動、簡単な器具を用いた運動などを行います。
- **栄養改善**…管理栄養士などが栄養改善のための食べ方や食事作り、食材の購入方法などを指導したり、情報を提供します。
- **口腔（こうくう）機能の向上**…歯科衛生士や言語聴覚士などが、歯磨きや義歯の手入れ方法の指導や、呼吸法・そしゃく機能の訓練を行います。

ほかにも

●閉じこもり予防・支援　●認知症予防・支援　●うつ予防・支援　などいずれのサービスを利用する場合も、ケアマネジャーや保健師などとよく相談し、自分に合ったサービスを利用しましょう。

なんでもご相談ください

●●● 総合相談支援業務 ●●●

生活のなかで、困っていることや心配なことはありませんか？

例えばこんな悩み…

・介護のサービス事業者に不満があるが、どうしたらよいのかわからない。
・近所の一人暮らしの高齢者が以前にボヤ騒ぎを起こしたが、またいつ起きるか不安だ。
・認知症の父親の徘かいがひどく困っている。なにかよいサービスを紹介してほしい。

これまで悩みや相談ごとがあったときに、「ここは担当ではない」「ここではわからない」などと言われ、相談することをあきらめてしまったようなことはありませんか？　地域包括支援センターでは、介護に関する相談や悩み以外にも、健康や福祉、医療や生活に関することなど、どのような相談にも対応します。

「どこに相談するのかわからない」といった悩みも、まずはご相談ください。問題に応じて適切なサービスや機関、制度の利用につなげます。

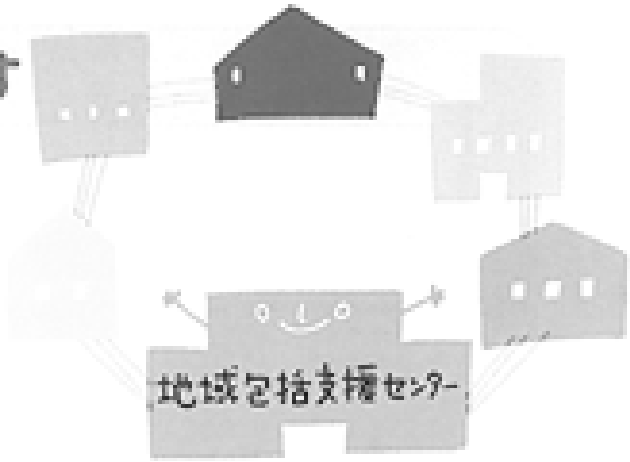


さまざまな方面からみなさんを支えます

●●● 包括的・継続的ケアマネジメント支援業務 ●●●

こんな支援も行っています

高齢のみなさんに直接支援するほかにも、地域のケアマネジャーが円滑に仕事ができるよう支援や指導を行っています。また、より暮らしやすい地域にするため、医療機関を含め、さまざまな関係機関とのネットワーク作りに力を入れています。



なんでもご相談ください

●●● 総合相談支援業務 ●●●

生活のなかで、困っていることや心配なことはありませんか？

例えばこんな悩み…

・介護のサービス事業者に不満があるが、どうしたらよいのかわからない。
・近所の一人暮らしの高齢者が以前にボヤ騒ぎを起こしたが、またいつ起きるか不安だ。
・認知症の父親の徘かいがひどく困っている。なにかよいサービスを紹介してほしい。

これまで悩みや相談ごとがあったときに、「ここは担当ではない」「ここではわからない」などと言われ、相談することをあきらめてしまったようなことはありませんか？　地域包括支援センターでは、介護に関する相談や悩み以外にも、健康や福祉、医療や生活に関することなど、どのような相談にも対応します。

「どこに相談するのかわからない」といった悩みも、まずはご相談ください。問題に応じて適切なサービスや機関、制度の利用につなげます。

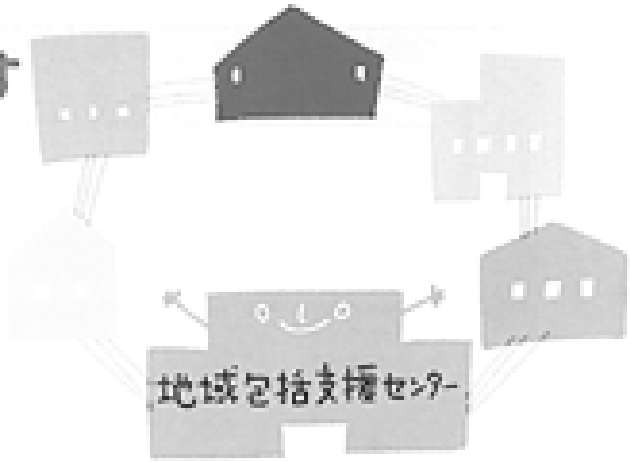


さまざまな方面からみなさんを支えます

●●● 包括的・継続的ケアマネジメント支援業務 ●●●

こんな支援も行っています

高齢のみなさんに直接支援するほかにも、地域のケアマネジャーが円滑に仕事ができるよう支援や指導を行っています。また、より暮らしやすい地域にするため、医療機関を含め、さまざまな関係機関とのネットワーク作りに力を入れています。



最近気になることは
ありませんか？

あなたの生活機能をチェックしてみましょう

高齢になると、知らず知らずのうちに生活が活発でなくなったり、筋力や体力が衰えていることがあります。日ごろから、下の表でチェックしておきましょう。

		はい	いいえ
1	バスや電車で1人で外出していますか	はい	いいえ
2	日用品の買物をしていますか	はい	いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか	はい	いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい	いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	はい	いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ
11	6カ月で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ
12	身長　　cm　体重　　kg　（注）BMIが18.5以上ですか	はい	いいえ
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ
15	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	いいえ
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか	はい	いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	はい	いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい	いいえ
21	（ここ2週間）毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ
22	（ここ2週間）これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	はい	いいえ
23	（ここ2週間）以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	はい	いいえ
24	（ここ2週間）自分が役に立つ人間だと思えない	はい	いいえ
25	（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ

（注）BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

ピンク色の回答にチェックが入った場合、運動機能の低下、低栄養状態、口腔機能の低下、閉じこもり、認知症、うつなど、なんらかの生活機能の低下が心配されます。
地域包括支援センターにご相談ください。

R100 PRINTED WITH SOY INK
この下4桁程度に赤い点が印刷されている場合は、古紙を100%使用し、大豆インキを使用しています
G15-1版GTP
禁無断転載 © 株式会社法研