

ご利用ください

地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんがいつまでも住み慣れた地域で暮らせるよう「介護」「健康」「福祉」「医療」などの様々な面から総合的に支援する機関です。

● このような支援業務をしています

①総合相談支援

介護だけでなく、様々な制度や民間サービス、地域事業などを利用した総合的な支援を行います。

②権利擁護

高齢者の人権や財産を守るために適切な機関につなげたり、消費者被害や虐待の防止のための支援を行います。

③包括的・継続的ケアマネジメント

医療機関、ボランティア団体などとの連携強化や地域の介護支援専門員の支援を行います。

④介護予防ケアマネジメント

要支援1・2の人や介護が必要な状態に陥るおそれのある高齢者の介護予防ケアプランを作成します。

● 2つの事例を紹介します



例1)最近物忘れの多くなってきた一人暮らしの母親が、訪問販売で高い買い物をしているようで心配です。悪質な訪問販売の被害にあわないようにしたいのですが。

解決



「成年後見制度」と「介護認定制度」を紹介し、息子が後見人になり財産を管理できるようにしました。

万が一、本人が訪問販売で高いものを買ってしまったとしても取り消すことができるようになりました。今では、ホームヘルパーの支援を受けながら安心して一人暮らしを続けています。



例2)同居の80歳の父親が、最近家の中でも足が弱ってふらついています。このままでは寝たきりになるのではと心配です。

解決



家に閉じこもっていることで、生活の不活発な状況がみられました。そこで、定期的に外出し運動することが大切であることから、通所のサービスを利用するため、介護認定を受けることをお勧めしました。

今では、週2回楽しみに町内のデイサービスセンターへ通い、歩き方がしっかりして自宅の庭にも出られるようになりました。

● どんな相談にも親身に対応します

「高齢者にかかわる心配事」や「どこに相談したらいいかわからない」といった悩みも、まずはご相談ください。問題について適切なサービスや機関、制度の利用につながるようお手伝いします。

また、高齢者の皆さんにとってより暮らしやすい地域にするため、様々な機関とのネットワークづくりに力を入れています。

相談は、保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャー

がチームを組んで支援します。相談は無料、秘密は厳守しますので安心してご利用ください。

地域包括支援センター

❖場所 ゆとろ内

❖時間 8時45分から17時15分

❖電話番号 25 - 5152

(緊急時の電話相談は24時間体制)

始めよう！病気に負けない 健康な体づくり

～ヘルスアップ事業～



生活習慣病は、まさに生活習慣の積み重ねにより、目には見えないところで徐々に進行します。そして、脳卒中や心臓病を引き起こす病気です。

しかし、その習慣を改善することで進行を防ぐことができる病気でもあります。ぜひ後回しにせず、できることから始めましょう。

ヘルスアップ事業が始まりました！

健康づくりを堅苦しく考えていませんか

「健康づくり」と言うと、皆さんはどんなイメージをお持ちですか？「毎朝30分歩く」「間食はしない」など、普段から健康指向型の方は、胸を張っていくつか実行されている項目が出てくるかもしれません。

しかし、もともとあまり健康志向でない方にとって、「歩くために、わざわざ30分早く起きる」「大好きな甘いものを食べずに過ごす」なんて、非現実的な理想論に過ぎません。そんな目標を立てると「起きられない」「健康づくりができない」「甘いもの食べちゃった」＝「健康づくり終了」となってしまいます。

達成可能な目標を立てましょう

「夏は農作業が忙しいから、健康づくりなんてムリムリ」とよくお聞きします。でも、そんな時でも実行できることが、現実的な理想で終わらない本当の「健康づくり」と言えます。



できること探しを応援します。ヘルスアップ事業

自分ひとりで目標を立てて実行することは、それだけで至難のわざです。自分にあった目標を立て、実行したからには効果だって期待したいですよね。そんな皆さんの「ひとりひとりに合った健康づくり」を保健師・栄養士・健康運動指導士が応援するのが、「ヘルスアップ事業」です。

生活習慣や食生活についての問診、血液検査や体力測定を行います。

結果をもとに、何をどのように改善するかを一緒に検討し、達成可能な目標を立てます。

その後3か月を期限に、月1回程度の面接を持ちながら、目標の改善を繰り返し、徐々に生活改善を図ります。

3か月終了後には、血液検査を実施（無料）しますので、効果を実感できます。

*期間中、週2回体育館での運動指導も行い、運動継続のためのお手伝いもしています。まずは、保健サービス係（「ゆとろ」内・☎23-2346）へご連絡を。

体験者の声～ヘルスアップ事業での3か月を終えて

町の巡回ドックで、コレステロールが高かったAさん（60才）

「体重が減り始めたころから、もはや？と思いました。週3回食べていたおやつも今はほとんど食べなくなり、コレステロールも正常値まで下がりました。これからも頑張って維持したいです。」

コレステロールが高く、病院で経過を見ていたBさん（52才）

運動不足が原因かと、体にあった運動を家で実施したいと参加。実際に食事日記を記入し、分析を行うと、野菜不足や間食の摂りすぎを知り、3か月をかけて徐々に改善。コレステロールも正常値まで改善しました。

ヘルスアップ事業での体重の変化

