

ご存じですか？ 地域包括支援センター

2 「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、地域で暮らす高齢者の皆さんを、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の施設です。センターでは、主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師などが中心となって次のような支援をします。

● 自立して生活できるように支援します

いつまでも自宅で自立した日常生活を続けられるように、高齢者の皆さんの状態に合わせた介護予防の支援をします。

また、要支援1・2と認定されたかたの介護保険の介護予防サービスプランを作成します。



● さまざまな方面から皆さんを支えます

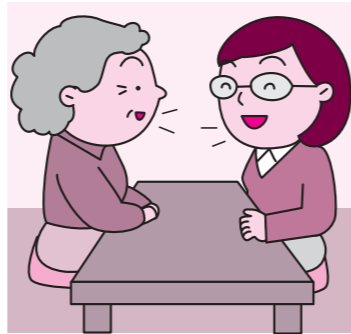
高齢者の皆さんにとって、より暮らしやすい地域にするため、さまざまな機関とのネットワークづくりをするほか、地域のケアマネジャーの支援や指導を行っています。

● 皆さんの権利を守ります

高齢者の皆さんが安心していきいきと暮らすために、成年後見制度の紹介や虐待の早期発見・防止などに努めます。

● なんでもご相談ください

高齢者の皆さんやその家族、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事以外にも健康や福祉、医療や生活に関すること、「どこに相談したらいいのか分からない」といった悩みなど、なんでもご相談ください。



■ 市内の地域包括支援センター

名称	所在地	電話番号	担当地域
FOMA・なごみ	新戒413-1	598-2552	幡羅、明戸、豊里、八基、大寄、上柴の東方住所地
はなみずき	柏合1041-1	551-1115	上柴の東方・人見住所地以外、南
深谷市社会福祉協議会	西島町2-14-4	573-6869	深谷、岡部
ふじさわ苑	人見2028-3	574-1237	藤沢、上柴の人見住所地、川本、花園

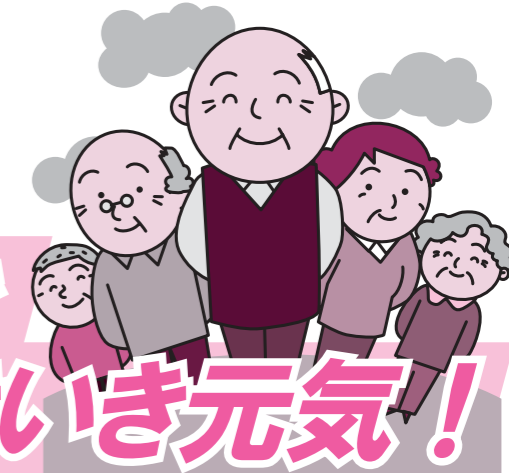
■ 問い合わせ 長寿福祉課 (☎ 574-8544)、岡部福祉健康課 (☎ 585-2214)、川本福祉健康課 (☎ 583-2532)、花園福祉健康課 (☎ 584-1123) へ

ひとくちデータ

市内 100 歳以上高齢者人数 (平成 20 年 7 月末現在)		市の高齢化率の推移 (65 歳以上の人数 / 全人口)	
男性	4 人 (最高齢者年齢 103 歳)	平成 18 年 5 月 1 日現在	18.0%
女性	11 人 (最高齢者年齢 104 歳)	平成 20 年 5 月 1 日現在	19.4% (1.4%増)

特集 すこやか 高齢化社会

介護予防で いまいきいき元気!



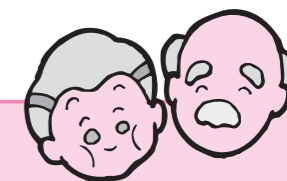
老化のサインを感じたら...

- 歩く速さがゆっくりになった。
- 堅い物が食べにくくなってきた。
- 最近、つまづくことが多い。
- 今まで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった。



- ← 2 地域包括支援センターへ相談する
- ↓ 1 市の介護予防事業に参加する

「いつまでも元気でいたい」というのはみんなの願いです。しかし、介護予防という「わたしは、元気だから必要ないわ」と思うかたが多いと思います。現在、介護を受けているかたが、少しでも元気に生活できるように、また、元気なかたも、今後介護が必要にならないために、日々予防していくことが大切です。



1 介護予防教室をご利用ください

高齢者のグループなどを対象とした運動教室、栄養教室および口腔教室などを開催しています。介護予防の意識を高め、介護状態となることを予防しましょう。
※老人クラブなどの団体に限らず、お友達や近所のかたなどの 20 人程度のグループでもお申し込みいただけます。

実施内容 2 教室まで同日実施が可能です。

① 運動教室 (軽めの体操)

60 分コース・90 分コース
高齢者でもトレーニングにより筋力は確実に強化され、機能は向上します。運動教室では、高齢者でも簡単にできる体操を通して、体の柔軟性やバランスアップ、筋力の強化をします。



運動教室風景

② 栄養教室 (食事のお話)

60 分コース
高齢者は食事の全体量が減ることなどから、たんぱく質やエネルギーが不足しがち(低栄養状態)になります。栄養教室では、そんな低栄養状態にならないために、日々の食生活のヒントとなることをお話します。

③ 口腔教室 (歯とお口のお話)

60 分コース
年齢を重ねるとともにだ液が少なくなり、食べ物が飲み込みにくくなったり、口の中の細菌を知らないうちに肺へ吸い込んで「誤えん性肺炎」を引き起こすことがあります。口腔教室では、このような病気を防ぐため、また、健康的な生活を送るための口腔ケアについてお話します。

■ 申し込み

申込書に必要事項を記入の上、長寿福祉課、各総合支所福祉健康課へ提出してください。
※申込書は、長寿福祉課、各総合支所福祉健康課の窓口で配布しています。