

あなたの暮らしのパートナー

保存版

地域包括支援センター

／ 一緒に介護予防をはじめてみませんか ／



介護予防をはじめとした高齢者の総合相談窓口です

いつまでも自立した生活を送り、健康寿命をのばすための介護予防は、元気なうちから継続的に取り組んでいくことが大切です。地域包括支援センターでは、市区町村とともに介護を必要としない自立した生活をおくる高齢者を対象としたプログラムなど介護予防事業を積極的に行っています。

また、介護予防のほかにも、介護保険、医療、権利擁護など高齢者の暮らしを取り巻くさまざまな課題や問題の解決をサポートする地域の総合相談窓口としての役割も担っています。何でもお気軽にご相談ください。

江 差 町

介護予防事業を積極的に 利用しましょう

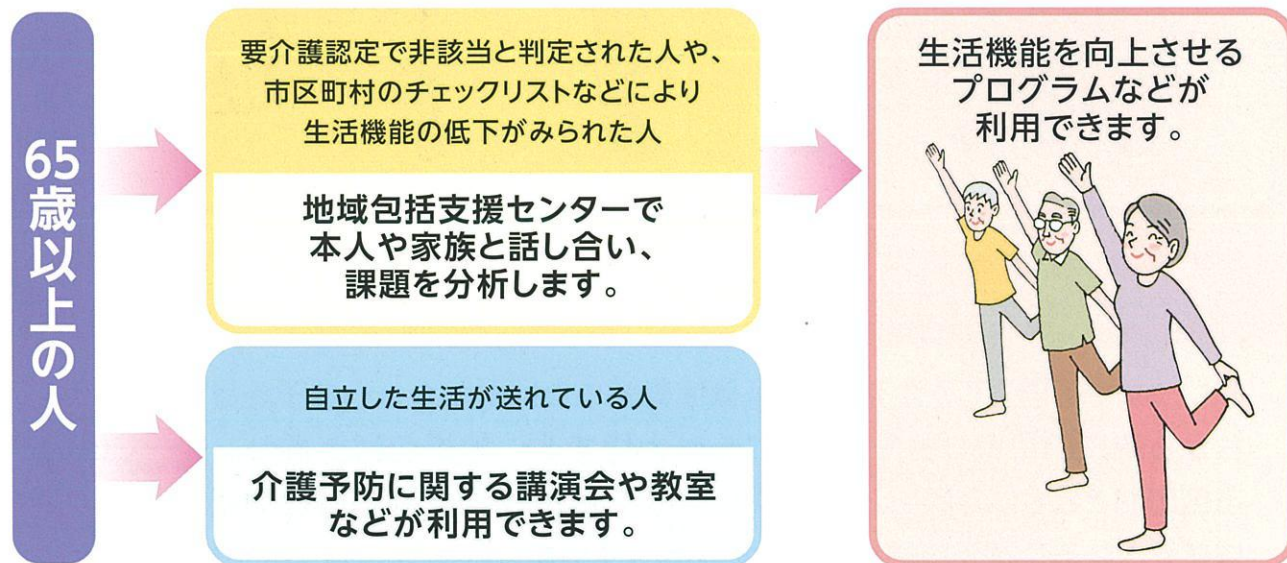
介護保険の要介護認定で非該当と判定された人や、生活機能が低下していて介護が必要となるおそれがある高齢者は、介護が必要な状態になることを予防するために介護予防事業を利用することができます。また、自立した生活が送れている人でも今の状態を維持するために介護予防事業を利用することができます。

介護予防の大切さ

介護予防とは、「できるかぎり介護が必要にならないようにする」「もし介護が必要になっても、それ以上悪化させないようにする」ことを目的としています。いつまでも自分らしく自立した生活を送るために、元気なうちから、また生活機能の低下が軽度な早い段階から、市区町村が実施する介護予防事業を積極的、継続的に利用していきましょう。



介護予防事業の流れ



生活機能とは？

人が生きていくための機能全体のことです。体や精神の働きのほか、日常生活動作や家事、家庭や社会での役割を果たす機能のことです。今の自分の状態をチェックして、できるだけ生活機能を低下させないことが介護予防につながります。

※介護予防事業は、平成29年4月までに「介護予防・日常生活支援総合事業」に移行する予定です。
移行時期は市区町村によって異なります。

介護予防事業で利用できる主なプログラム

「体の元気向上」

のためのプログラム

体（運動器）の機能が低下すると、筋肉や骨が衰えて心肺機能も低下します。また、骨折などをきっかけに寝たきりになるおそれもあります。高齢期でも運動器の機能は鍛えれば向上します。

＼そこで／

筋肉トレーニング、バランストレーニング、有酸素運動などの指導が行われます。



「低栄養予防・栄養改善」

のためのプログラム

高齢期は食欲が落ちやすく、ちょっとしたことで体調を崩しやすいので、栄養をしっかりとることが大切です。栄養が足りない低栄養状態は、寝たきりなど介護が必要な状態になるおそれがあります。

＼そこで／

低栄養状態や病気を予防するための食事内容や調理方法、食材調達法などの指導が行われます。



「歯や口の元気向上」

のためのプログラム

高齢期は歯の数やだ液の分泌が減り、飲み込む機能も衰えることなどから、栄養がとりにくくなります。また、誤飲が起きやすくなったり、口の中に細菌が繁殖しやすくなったりします。

＼そこで／

歯や口の健康を保つための口腔ケアや、摂食・嚥下機能を向上させるための指導が行われます。



「認知症の予防・支援」

のためのプログラム

認知症は予防できない、治らないと思われがちですが、ある程度の予防や、早期の発見と対処で進行を抑えることが可能です。認知症への正しい理解と、認知機能を向上させる取り組みは大切です。

＼そこで／

認知機能を高めるためのさまざまな訓練や、趣味活動、運動などの指導が行われます。



※市区町村が地域の実情に合わせた健康づくり（介護予防）プログラムを提供します。プログラム参加の自己負担については、各市区町村で決められます。

地域包括支援センターでは

まずは地域包括支援センターにご相談ください

地域包括支援センターは、高齢者のみなさんはもちろん、そのご家族や高齢者の近所にお住まいのみなさんもお相談いただけます。些細なことでもかまいませんので、困ったことや心配ごとは、まずは地域包括支援センターへご相談ください。



高齢者のみなさん

自分の生活や健康について、困ったことや心配ごとなど、どんなことでもご相談ください。



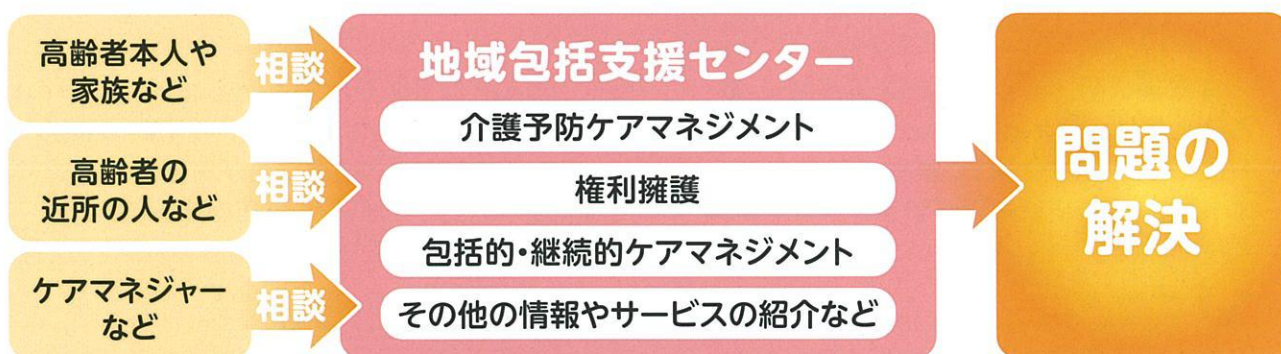
高齢者のご家族

高齢の家族についての心配ごと、介護での疲れや悩みなど、どんなことでもご相談ください。



高齢者の近所のみなさん

近所の高齢者に関する心配ごと、気になることなど、どんなことでもご相談ください。



—— 地域の課題のために地域ケア会議を開催します!!! ——

地域ケア会議は、地域に住む高齢者に対する支援の充実と、それを支える基盤整備を進めるために、地域包括支援センターが主催する会議です。

- 個別ケースを課題解決に向けて関係者で話し合います。
- 医療、介護等の多職種が協働して高齢者の課題の解決を図ります。
- 介護支援専門員の自立支援に資するケアマネジメントの実践力を高めます。
- 地域の中で共通した課題が明確になります。
- 共有された地域課題の解決に必要な資源や地域づくりにつながります。
- 介護保険事業計画などの政策へ提案できます。

、こんな仕事もしています！

介護予防ケアマネジメント業務

自立して生活できるように支援します

たとえば…

要介護認定を受けて
「要支援1」と判定されました。
介護保険のサービスを
利用したいのですが。



要介護認定で「要支援1」「要支援2」と判定された人は、できる限り自立して生活することを目的に、地域包括支援センターとプランを一緒に考え、自分に合ったサービスを利用していきましょう。

※介護保険を利用するためには、まず市区町村へ要介護認定の申請をする必要があります。地域包括支援センターでは、要介護認定の申請の代行もしています。

買い物も大変



たとえば…

要介護認定を受けて「非該当」と
判定されましたが、あまり体力には
自信がありません。

要介護認定で「非該当」と判定された人でも、心身の機能を使わないと、筋力や心肺機能の低下を招き、介護が必要な状態になるおそれがあります。市区町村が行っている介護予防のプログラムを積極的に利用しましょう。

地域包括支援センターでは、利用者の課題を分析して、どのようなプログラムを利用したらよいかなどを一緒に話し合います。プログラムを実施したあとは、結果の確認や見直しなどをします。

介護予防プログラムの例

運動器の機能向上

筋力トレーニング、バランストレーニング、有酸素運動などを行います。

栄養改善

低栄養や病気を予防するための食事内容などの指導、相談を行います。

口腔機能の向上

口の中の健康を保つための指導や、食事方法、飲み込みの訓練などを行います。

地域包括支援センターでは

権利擁護業務

高齢者の権利や財産を守ります

たとえば・・・

警察官を名乗る男から「あなたの銀行口座が犯罪に使われているので、カードと暗証番号がほしい」と言われました。どうしたらよいでしょうか。

警察が電話や訪問で、通帳やカード、暗証番号などを要求したり、受け取りのために銀行員を派遣したりすることはありまませんので、絶対に教えたり渡したりしないでください。

近年、高齢者をねらった振り込め詐欺や悪質な訪問販売などの被害が増えています。あやしいと思ったときや被害にあったときには、地域包括支援センターにご連絡ください。状況をお聞きした上で、警察や消費生活センター、行政などと協力して対応します。



たとえば・・・

今は大丈夫なのですが、将来的に認知症などの病気になったとき、自分の財産の管理が心配です。



将来、認知症などで判断能力が衰えた場合に備えて、「成年後見制度」を利用して、後見人を選んでおくことができます。

「成年後見制度」は、財産の管理をはじめ、契約のときなどに不利益をこうむったり、悪質商法の被害にあったりしないよう、あなたの権利と財産を守る制度です。くわしくは地域包括支援センターにご相談ください。

たとえば・・・

認知症の父親の介護に不安と疲労が重なり、ついイライラして父親を怒鳴ってしまいます。

介護者が、日ごろの介護で心身が疲労して追いつめられていることも、高齢者の虐待の原因のひとつとされています。

地域包括支援センターでは、介護者の介護の負担やストレスを軽減するためのサービスや情報などの提供をしています。介護者がひとりきりで問題を抱え込まないことが大切です。周囲の人の協力や介護保険、福祉のサービスを上手に利用しましょう。



、こんな仕事もしています！

包括的・継続的ケアマネジメント業務

暮らしやすい地域づくりを進めます

たとえば…

ケアマネジャーは、どのような
仕事をする人なののでしょうか。
また、地域包括支援センターにいる
主任ケアマネジャーは、
どのような役割を担っているのでしょうか。



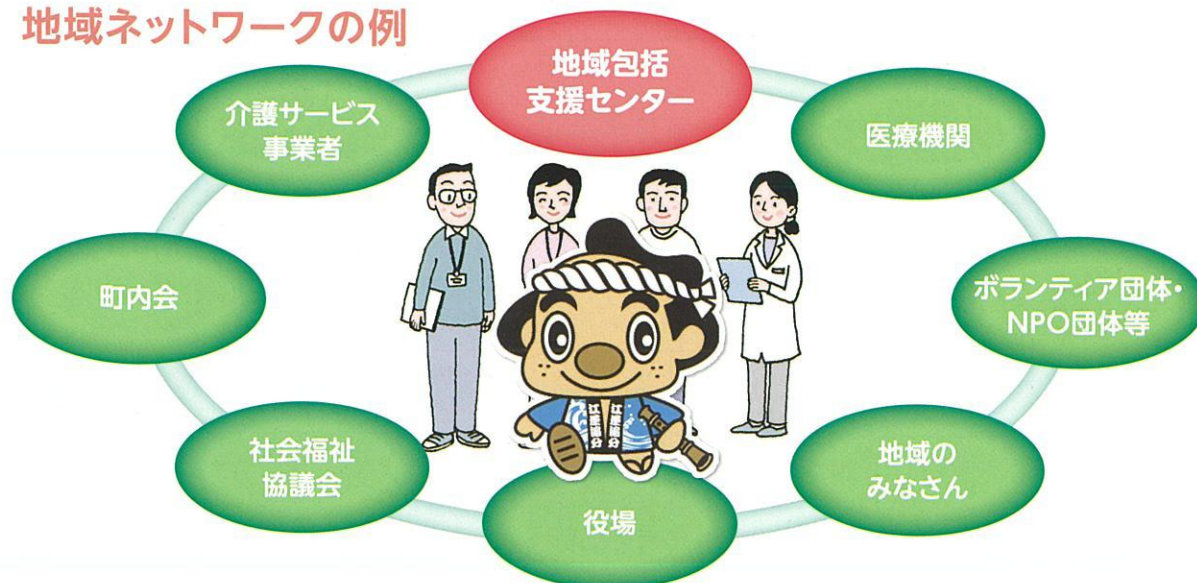
ケアマネジャーは、介護についての知識や経験を幅広く持った専門家です。介護が必要な人のケアプランを作成したり、介護に関わるサービス事業者、医療機関などとの連絡調整などを行ったりしています。

地域包括支援センターにいる主任ケアマネジャーは、一定の研修を修了したケアマネジャーのことで、高齢者が安心して暮らせる地域づくりのために、行政や医療機関、その他の関係機関との連携体制づくりを推進しています。また、地域のケアマネジャーたちが円滑に仕事を進められるように支援や指導を行い、より質の高いサービスの提供に努めています。

地域のネットワークづくりを進めています

地域包括支援センターでは、高齢者が住みなれた地域で安心して暮らすことができるよう、さまざまな職種や機関と連携するためのネットワークづくりを進めています。自宅でも施設でも途切れることなく一貫して支援が受けられ、地域で暮らし続けることができるよう、高齢者の生活全体を支えています。

地域ネットワークの例



地域包括支援センターに ご相談ください!

地域包括支援センターは、みなさんが住みなれたまちで安心して暮らしていくために、必要となる援助や支援を行うために設けられた、高齢者のための総合相談窓口です。

介護や介護予防、医療、福祉などあらゆる相談を受けつけています。相談には、主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師などの専門家が連携して対応し、総合的な支援を行います。

わたしたちにご相談ください



お困りのことがあれば、お近くの地域包括支援センターに!

〒043-8560

檜山郡江差町字中歌町193番地の1

江差町地域包括支援センター

☎ 0139-52-6726
FAX 0139-52-5666



江差町イメージキャラクター「しげっち」

UD FONT
by MORISAWA

ユニバーサルデザイン (UD) の考えに基づいた見やすいデザインの文字を採用しています。

R80



環境に配慮し、古紙配合率80%以上・グリーン購入法総合評価値
80以上の用紙及び植物油インキを使用しています

禁無断転載©東京法規出版
KG012330-P19