包括支援センターだより

第49号　H30.3.1 発行

～65歳からの健康づくり～

介護予防教室 参加者募集中!!

脳トレ教室

簡単な「読み書き」「計算」と「すうじ盤」というゲームのような教材を使った楽習で、認知症を予防します。

＜開催予定＞

前期　5月～9月

後期　11月～3月

＜藤崎会場＞

日時：毎週金曜日
　　9時30分～11時

場所：藤崎老人福祉センター

＜常盤会場＞

日時：毎週火曜日
　　9時30分～11時

場所：常盤老人福祉センター

筋力あっぷ教室

介護が必要な状態にならないように、リハビリの先生によるストレッチ運動等のトレーニングを行い、筋力低下を予防します。

＜開催予定＞

前期　6月～9月

後期　12月～3月

＜藤崎会場＞

日時：毎週月～木曜日
　　14時～15時30分

場所：藤崎診療所

＜常盤会場＞

日時：毎週金曜日
　　10時30分～12時

場所：ときわ会病院

＊詳しくは下記までお問い合わせください。

役場福祉課介護保険係(直通電話88－8198) または、**包括支援センター(電話65－4155)**

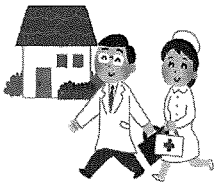
高齢になっても、安心して地域で暮らし続けられるように
「在宅医療」が高齢者の健やかな暮らしを支えます

病院で長期入院を送る人が増えています。しかし住み慣れた自宅で暮らしたいと思う方も多いのではないでしょうか。このような場合、通院や入院ではなく、自宅など生活の場で、診療や治療、処置などを行う「在宅医療」と「介護・福祉などのサービス」を連携して利用することで、安心して自宅で暮らせることができます。

在宅医療での療養イメージ

在宅医療は「かかりつけ医」が中心となって支えます

普段から患者さんやご家族の状況をよく知っている「かかりつけ医」が在宅医療の担い手になることで健康管理や服薬管理なども含めた、継続的な医療が提供できるようになります。

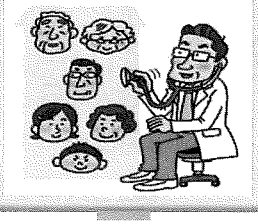


在宅患者さん

かかりつけ医による日常的な※訪問診療や往診が受けられます。また、かかりつけ医と連携した左のページの専門職などのサポートも受けられます。

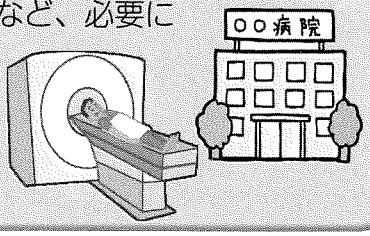
かかりつけ医

自宅訪問し、日常的な治療や健康管理を行います。また、ほかの医療機関や介護・福祉の専門職とも連携します。

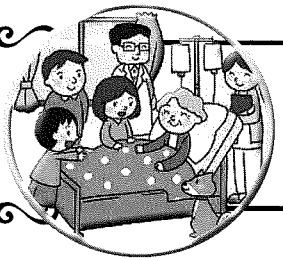


ほかの医療機関

病状が急変したときや、精密検査が必要になったときなど、必要に応じて入院などの医療サポートを行います。



※「訪問診療」は定期的に訪問して行う医療処置。「往診」は主に病状の急変時など不定期に行う治療。利用する際は、かかりつけ医に相談しましょう。



在宅医療をささえる人たち（一部）

かかりつけ医・医療機関の医師

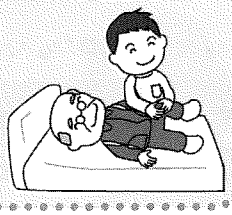
自宅を訪問し、普段の治療や健康管理をしてくれるのは近所のかかりつけ医。症状の悪化や検査のためなど、必要な時だけ入院（通院）する医療機関の医師。

薬　剤　師

かかりつけ医の指示にもとづく処方せんの調剤、薬の飲み合わせや重複チェック、服薬指導など行います。

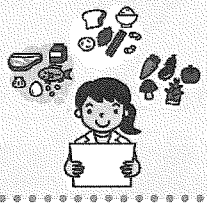
理学療法士・作業療法士

麻痺など体に不自由がある場合、日常生活動作訓練などのリハビリテーションを行います。



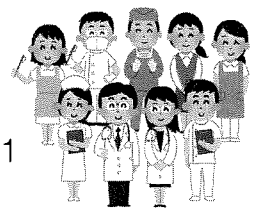
栄養士・管理栄養士

病気や病状、栄養状態などに合わせた栄養・食事指導を行います。



藤崎町地域包括支援センター
（在宅医療・介護連携支援センター）

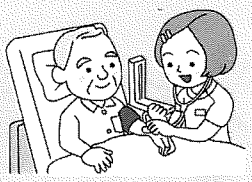
高齢者やその家族だけでなく、地域の医療機関や介護サービス事業者などからの在宅療養の相談も受け付けています。



☆連絡先☆
藤崎町大字常盤字富田67-1
☎６５－４１５５
＊月～土（8:15～17:00）電話は24時間対応

看護師・保健師

医師の指示にもとづいた医療処置、血圧・体温・脈拍など健康状態の確認、入浴などの療養生活の支援、リハビリなど行います。

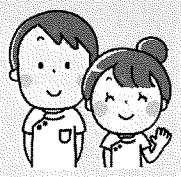


歯科医師・歯科衛生士

虫歯や歯周病の治療、入れ歯の製作・調整、口腔内の清掃、誤嚥防止の指導・訓練など行います。

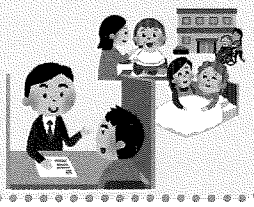
ソーシャルワーカー(医療相談員)など

おもに病院内において、療養生活上の経済的、心理的、社会的問題に対して相談を受けたり、関係者との調整を行います。



ケアマネジャー(介護支援専門員)

本人やその家族から相談を受け、ケアプランを作成します。また、介護サービス事業者との調整などを行います。



ホームヘルパー

家事や炊事などの身の回りのサポートや身体介護など、日常生活の支援を行います。医療的な処置はできません。

チャレンジ！脳の健康チェック

～脳の元気度　測定してみよう‼～

包括支援センターでは、ゲーム感覚で気軽に脳の元気具合をチェックするパソコンを用意しています。１回10分程かかりますが、認知症予防のためにも一度チャレンジしてみませんか？

個人でも、サロンやサークルなどでも体験可能です。

＊詳しくは、
包括支援センター
（☎65-4155）まで
ご連絡ください。

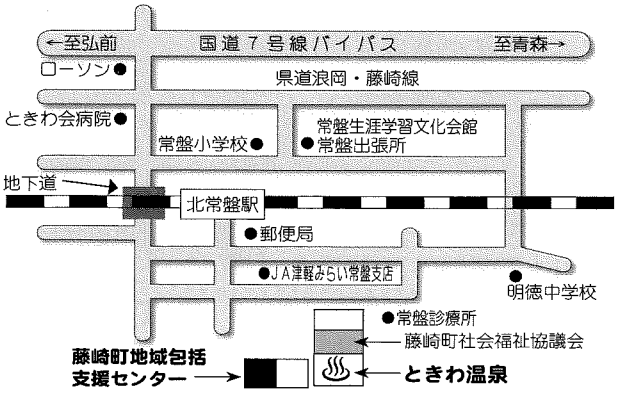
借金や金銭トラブル・離婚などでお困りの方は法テラスへ！

借金や離婚など身近な法的問題でお困りの方や、犯罪の被害にあわれた方に、法制度や相談窓口など解決へのきっかけとなる情報をお知らせするほか、経済的に余裕のない方には無料で弁護士・司法書士による法律相談も行っています。

お近くの法テラス
- 無料法律相談
  ☎０５０－３３８３－５５５２
  平　日：午前９時～午後５時
  （法テラス青森）

全国どこからでも
- 身近なトラブル　☎０５７０－０７８３７４
- 犯罪被害者支援ダイヤル　☎０５７０－０７９７１４

  以上、平　日：午前９時～午後９時
  土曜日：午前９時～午後５時

藤崎町地域包括支援センター

相談受付時間	月曜日～土曜日 午前８時15分～午後５時
住所	藤崎町大字常盤字富田67-1
電話番号	ＴＥＬ ６５－４１５５ ＦＡＸ ６５－４１５９