

包括支援センターだより

第20号 H25.5.1 発行

地域包括支援センターは、介護や健康、医療や福祉などさまざまな面から、地域で暮らす高齢者の皆さんを支えるためのセンターです。

さまざまな相談ごと

- 近所の高齢者のことが心配
- 親の物忘れがひどくて困っている
- 介護サービス事業所には言いにくいけど



介護や健康のこと

- 介護保険サービスを利用したい
- 健康づくりについて知りたい



地域包括支援センターは こんなときお役に立ちます！

保健師など



社会福祉士



主任ケア
マネジャー



権利を守ること

- 高額な必要のないものを買わされた
- 預貯金の管理に自信がなくなった
- 高齢者が家族に怒鳴られている



暮らしやすい地域のために

- 行政、医療、介護、福祉と協力しながら見守りや支援をする
- 住民と協力しながら安心して暮せる地域づくりを支援する

お問合せ先



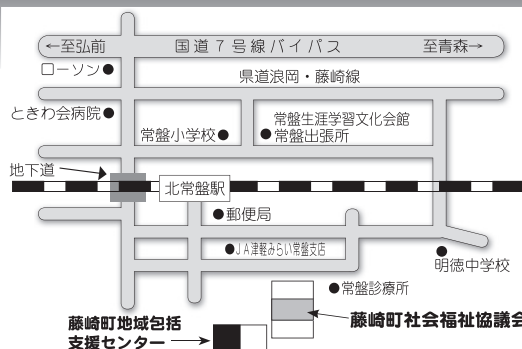
藤崎町地域包括支援センター

相談
受付

※月曜日～土曜日(日曜日と年末年始を除く)
※午前8時15分～午後5時
(時間外は24時間電話にて対応いたします)

TEL 65-4155

〒038-1214 南津軽郡藤崎町大字常盤字富田67-1
FAX 65-4159



「高齢者の消費者トラブル」を未然に防ごう



高齢者は、「お金」「健康」「孤独」の3つの大きな不安を持っているといわれています。悪質な業者は言葉たくみにこれらの不安をあおり、やさしくし、信じさせ、年金・貯金などの大切な財産を狙っています。高齢者は一人で家にいることが多いため、訪問販売や電話勧誘の販売による被害にあいやすいのも特徴です。

実際に、右表のようにお金をだまし取る「振り込めサギ」の被害者の約9割近くは60代以上の高齢者が占め、特に女性が被害にあっているそうです。

少しでも「なにかおかしい？」と思ったら、すぐに警察に連絡しましょう。

	男性(%)	女性(%)
19歳以下	0.0	0.0
20～29歳	0.1	0.1
30～39歳	0.0	0.2
40～49歳	0.2	0.4
50～59歳	0.6	9.3
60～69歳	5.8	27.5
70歳以上	7.7	48.1
合計	14.4	85.6

オレオレ詐欺の被害者の
年齢・性別構成
(平成23年、警視庁)

まずは確認！ あわてない！ 冷静に！

「自分は大丈夫」「うちの両親は大丈夫」と決めつけずに、普段から家族でコミュニケーションを取りましょう。

脳の健康教室

花見の間違い探しです。
2枚の絵には、ちがうところが7コあります。



答えは、最後のページです。



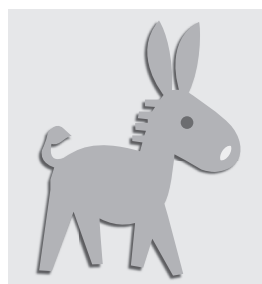
正しく知ろう認知症

あなたの理解やちょっとした見守り・声かけが
認知症の方やその家族を支えます。

高齢化が進むと共に認知症高齢者も増えていきます。2年後の平成27年には、高齢者の10人に1人が認知症になると推測されています。認知症は誰もがなる可能性があります。ですから、認知症を取り巻く問題はあなたやあなたの家族にも起こる可能性がある身近な問題なのです。

高齢化率（平成24年12月現在）

	65歳以上の人口	高齢化率
全国	29,674,852人	23.4%
青森県	359,829人	26.0%
藤崎町	4,340人	27.2%



認知症サポーター制度

認知症について正しく理解し、認知症の方に対する接し方を学んだ一般の方々などが、ボランティアとして、地域や職場で認知症の方やその家族をサポートする制度です。



脳の健康教室

○声を出して読んでみましょう。
ご家族の方と一緒に読んでみてはいかがでしょうか。

「ごん狐」

どの魚も、「とぼん」と音を立てながら、濁った水の中へもぐりこみました。

いちばんしまいに、太いうなぎをつかみにかかりましたが、何しろぬるぬると滑りぬけるので、手ではつかめません。

ごんは、じれったくなって、頭をびくの中に突っ込んで、うなぎの頭を口にくわえました。うなぎは、キュツと言っ

てごんの首へまきつきました。

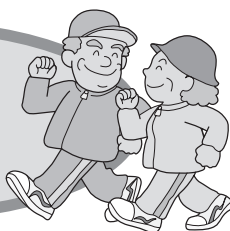
そのとたん

に、兵十が、向こうから、「うわアぬすつとぎつねめ」と、どなりたてました。ごんは、びっくりし飛びあがりました。



次号につづく

運動器の 機能向上



介

護

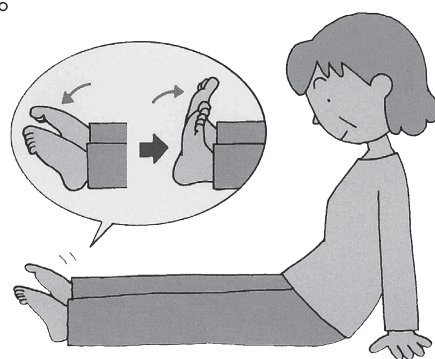
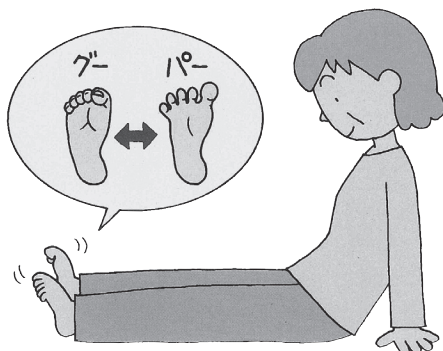
予

防

からだを動かさずにいると筋力や骨はおとろえ、とくに高齢者の場合は転んで骨折することもあります。また、そのままねたきりになることも少なくありません。積極的にからだを動かし『転びにくいからだづくり』をこころがけましょう。

●足指の運動

- ①素足になって両足をのばして座ります。
 - ②足の指をグー・パー・グー・パーと閉じたり開いたりします。
- ★足の指でものをつかむイメージで大きく動かしましょう



●足首の運動

- ①両足をのばして座り、先を床の方に伸ばしてたおします。
 - ②次につま先を自分の方に引きよせるようにして立てます。
- ★足首をしっかりたおし、しっかり立てて行うとより太ももの筋力あつぷに効果的。

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

出前講座

サークル活動や老人クラブ活動で介護予防について学んでみませんか？費用は掛かりません。場所と時間、内容についてお知らせくだされば、出前できます。

- | | |
|-----------|---------------|
| ○介護予防について | ●筋力低下予防 |
| ●栄養改善予防 | ●口腔機能低下予防 |
| ●認知症予防 | ●うつ予防 |
| ○介護保険について | ○包括支援センターについて |
| ○悪徳商法について | など |

