

包括支援センターだより

第2号 H22. 5. 1 発行



包括支援センターでは、地域のみなさんに
介護予防について知っていただきたく
“出前講座”を行います。

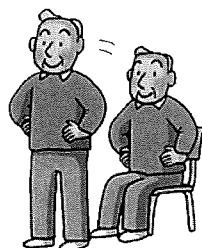
みなさんは「老化は仕方ないこと」と思っていないですか？高齢者の心身の機能を低下させてしまう原因は「もう年だから…」「たいぎでやる気がしない」と身のまわりのことをしなくなったり、外出をしなくなったりすることにあります。このような生活は筋力や意欲を低下させ、やがて閉じこもりや認知症を招くことにもつながります。でも、「ちょっとした工夫」で「心身の老化」のスピードを遅くすることはできます。

出前講座では、自分で日々できる「ちょっとした工夫」をみなさんにお知らせします。何歳になっても自分らしくいきいきと暮らすために、まずは自分自身の生活から見直してみませんか。

ご希望される団体（町内会・婦人会・老人クラブ・サークルなど）がありましたら、まずは遠慮なくご連絡ください。講座は無料です。



介護予防に
取り組む



生活機能
※が向上する



自己実現
生きがいの
ある人生



生活機能

心身の機能

+

生活行為全般

+

家庭・社会
への参加

※「生活機能」とは、体や心の働き（心身機能）に加えて、日常生活動作や家事や仕事をこなす能力、家庭や社会での役割などを含む「人が生きていくための機能全体」をいいます。

地域包括支援センターって何をするところ？

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者のみなさんを、介護、福祉、健康、医療などさまざまな方面から総合的に支える機関です。

みなさんがいつまでも健やかに住みなれた地域で生活していけるよう、地域包括支援センターを積極的にご利用ください。

自立して生活できるよう支援します

～ 介護予防ケアマネジメント業務 ～

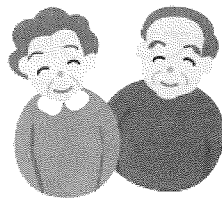
- 要支援 1・2 と認定された人は、介護保険の介護サービスを利用できます。
- 支援や介護が必要となるおそれの高い人などは、町が行う介護予防事業を利用できます。



みなさんの権利を守ります

～ 権利擁護業務 ～

安心して暮らすために、みなさんの持つさまざまな権利を守ります。成年後見制度の紹介や虐待を早期に発見したり、消費者被害などに対応します。



藤崎町地域包括支援センター



社会福祉士



看護師



主任介護支援専門員



介護支援専門員

なんでもご相談ください

～ 総合相談支援業務 ～

高齢者のみなさんやその家族、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。悩み以外にも、健康や福祉、医療や生活に関することなど、何でもご相談ください。



さまざまな方面からみなさんを支えます

～ 包括的・継続的ケアマネジメント支援業務 ～

みなさんを支える地域のケアマネジャー（介護支援専門員）の支援などのほか、高齢者のみなさんにとって、より暮らしやすい地域にするために、さまざまな機関とネットワーク作り に力を入れます。



※次号から、上記の業務について毎号一つずつ詳しく説明します。

元気なうちから介護予防！

…からだを動かし

生涯現役

「毎日少しずつでもいいから、からだを動かすこと」が、からだの機能を保ち、生涯現役でいるための秘訣です。

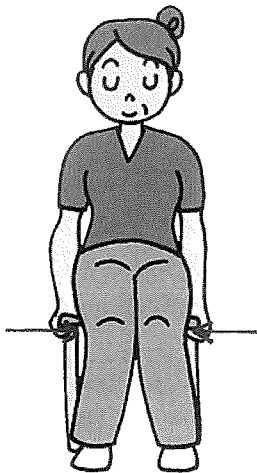
— 座って行う体操 —

下半身の筋力アップ運動 ①

膝合わせ

両膝を合わせ、膝頭に力を入れるようにして内ももの筋肉を3～5秒しめたりゆるめたりする。

(5～10回)



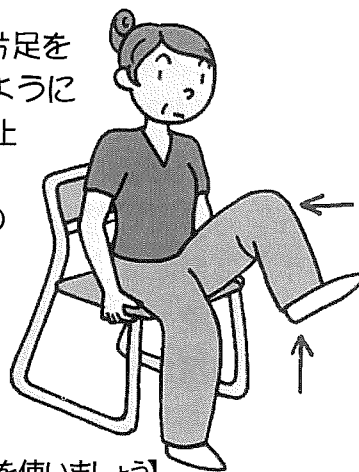
下半身の筋力アップ運動 ②

片膝上げ・しめ(左右)

足を肩幅に開き、片足を上げ内側にしめるように寄せ、3秒くらい止めてから下ろす。

※腹筋や太ももの内側、腰の筋肉などを意識しましょう。

(5～10回)



【イスは重くて丈夫なものを使いましょう】

脳の健康教室とは？

子どもの頃に経験したような「簡単な計算」や「文章を声に出して読む・書いて読む」という練習をテンポよく行うというのが、人間の脳を健康に保つために非常に良いトレーニングになります。

計算ドリル

$12 + 3 = \square$

$10 + 5 = \square$

$11 + 4 = \square$

$8 + 7 = \square$

$17 + 3 = \square$

$13 + 2 = \square$

$13 + 7 = \square$

$6 + 11 = \square$

$12 + 8 = \square$

$9 + 6 = \square$

$3 + \square = 9$

$\square + 17 = 22$

$\square + 13 = 20$

$10 + \square = 15$

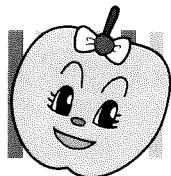
音読コーナー

からだの健康のために運動をする人は多く見かけますが、脳の健康のためには、何をしたらいいでしょうか。

いちばん効果があるのは文章を声に出して読むことです。

このことは、科学的に証明されています。

ふじこちゃんのまめ情報



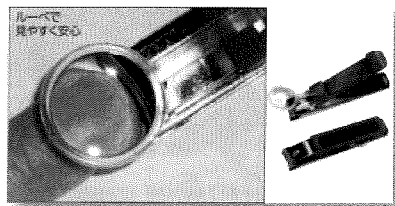
「認知介護」って？

簡単に言うと、認知症の夫婦が互いに介護すること。厚生労働省の推計によると認知症高齢者の数は2005年時点で205万人。これが20年後には445万人にまで増える可能性があるんだって。その分、認知介護も増えることになるよね。認知介護には、介護自体が困難になるだけじゃなく、悪質商法の被害にあいやすいなどの二次的な問題もあるの。このような問題に対応するためには、地域・医療・介護などの連携がとても大切ね。

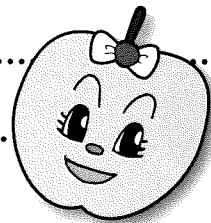


ルーペ付爪きり

自分の爪を切ろうとして、でも見えづらくて大変な思いをしたことない？そんな時、ルーペがついている爪切りを使ってみてはどうかしら。



このほかにも、握力が弱くても使える爪切りや、ルーペつき毛抜きなど便利な商品もあるのよ。



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】

☎ 65-4155

FAX 65-4159

