

住み慣れたまちで、あなたらしい生活を 地域包括支援センターが応援します！

いつまでも、住み慣れたまちで安心して暮らし続けたい。そんな想いを支えるのが「地域包括支援センター」です。介護や健康、暮らしの悩みまで、どこに相談したら良いか迷ったとき、まず頼っていただきたい、地域の相談窓口です。

今回の特集では、その役割や実際に寄せられる声を通して、地域包括支援センターを紹介します。

問い合わせ 長寿介護課包括支援係（プラザけやき内 ☎37-1120）

体の衰え・物忘れ



- 階段の移動がづらくなった
- 散歩で息切れするようになった
- 忘れっぽくなった

友達・集いの場



- 同世代の友だちがほしい
- 地域の活動の場所が知りたい

金銭管理



- お金の管理に自信がない
- 最近よく通帳をなくす
- 詐欺にあわないか心配

介護予防



- 将来のために今から介護予防したい
- 認知症が進まないか心配

家族のこと

- ひとり暮らしの親が心配
- 親の物忘れが気になり始めた
- 病状の変化や介護度の変化にどう対応すればいいかわからない



近所の高齢者のこと

- 近所から大きな物音や怒鳴り声が聞こえる
- 最近顔を見なくなった高齢者がいるが、ひとり暮らしで心配



こんなこと、悩んでいませんか？

1 総合相談支援業務

さまざまな相談や悩みにお応えします

高齢者の皆さんの相談窓口として、「ひとり暮らしで不安がある」「体の衰えを感じてきた」などの介護が必要になる前から、さまざまな相談に対応します。ご家族や近隣の方々からの相談にも応え、情報提供したり、適切なサービスにつなげたりします。



2 介護予防

ケアマネジメント業務

高齢者の状態にあった自立支援を行います

要支援と認定された人のケアプランを作成し、介護予防サービスの紹介や支援を行います。また、今後支援や介護が必要となる可能性が高い人が自立した生活を継続できるよう、今の状態にあった健康づくりや介護予防のお手伝いをします。



センターの役割

高齢者の暮らしをサポートする相談窓口

地域包括支援センターへご相談ください!

私たちに
お任せください!



けやき窓口

所在地 菊川市半済1865 プラザけやき内

電話番号 37-1120

開庁時間

月～金曜日(祝日を除く)
午前8時15分～午後5時
(水曜は午後7時まで)



あかつち窓口

所在地 菊川市赤土1055-1

家庭医療センター(あかつちクリニック)内

電話番号 73-1818

開庁時間

月～金曜日(祝日を除く)
午前8時15分～午後5時



地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域で安心して生活できるよう、総合的にサポートする機関です。介護や健康、生活に関することなら、高齢者の皆さんやその家族・親族、地域の方々など、どなたでも相談できます。

困っていること、悩んでいることがありましたら、お気軽に相談ください。地域包括支援センターが、一緒に考え、困りごと解決のためのサポートをします。来所や電話、訪問で対応します。

私たち、専門職がチームでサポート!
それぞれの専門性を活かして相互に連携し、
相談業務や支援業務にあたります



主任ケアマネジャー

自分らしく生活するために必要なサービスを調整します。



社会福祉士

権利擁護(成人後見制度・虐待防止など)に関する相談をお受けします。



保健師

介護予防や健康、認知症などに関する相談をお受けします。

地域包括支援センターが力になります!



高齢者の皆さんを直接支援するケアマネジャーや民生委員と協力し、安心して地域で暮らすことができるようお手伝いします。地域のさまざまな機関・専門家と連携・協力できる体制づくりも行います。



地域の連携・協力体制を整えます

4 包括的・継続的
ケアマネジメント
支援業務

安心して日常生活を送れるよう、高齢者の皆さんの権利を守る取組を行います。たとえば、認知症の不安がある方への成年後見制度の紹介や、虐待の早期発見、高齢者をねらう詐欺などを未然に防止できるよう、情報提供を行います。



3 権利擁護業務

高齢者の権利を守ります

Interview



地域包括支援センターの支援を受けながら介護予防に取り組み、元気に生活する人にお話を聞きました。

Q1 地域包括支援センターに相談したきっかけは何ですか？

青野さん

現在一人暮らしをしています。2年前に飼っていた犬が亡くなり、日課の散歩も行かなくなつて、運動量が減り、体力の衰えを感じていました。

そこで、市が主催する高齢者向けの運動教室に通うことにしたのですが、この教室だけでなくもつと継続的に運動したいと思いました。そんなときに、運動教室担当の市職員が「地域包括支援センターに相談してみたら」とアドバイスをくれたのがきっかけです。

Q2 地域包括支援センターとしてどのような支援を行っていますか？

綿野スタッフ

初めに、基本チェックリストを使って、青野さんの状況判定を行ったところ、生活機能の低下が見られました。そこで、地域包括支援センターが支援に入り、介護予防を行うことになりました。

青野さん専用のケアプランを作成し、生活機能などの改善のため、週に1回の運動型デイサービスを提案し、通っていただくことになりました。



▲基本チェックリスト

青野さん

ケアプランを基に提案してもらった運動型デイサービスへは、通い始めて1年以上経ちます。高齢者に合った運動を教えてください、通つてよかったと実感しています。今では週1回の楽しみです。通っている人の中には、93歳の人もいて、私も負けていけないと思います。

私くらいの年代の人の中には、こういったデイサービスに通うことに抵抗感を持っている人も少なくないと思います。介護予防としてだけでなく、周囲の人との交流の場としても通うこともできるので、おすすめです。

綿野スタッフ

現在は月に一度、電話連絡や自宅訪問により、青野さんの体調確認などを行いながら、見守りを続けています。

青野さん

綿野さんは本当に話しやすく、どんなことでも相談できる、頼りになる存在です。

離れて暮らしている家族も、初めは心配していましたが、今では「地域包括支援センターの人がいてくれれば安心だね」と言ってくれています。

綿野スタッフ

訪問時に、日々の様子を明るく元気に話してくれる青野さんを見て、私もいつも元気をもらっています。

地域包括支援センター利用者

青野 すゞ代さん
(緑ヶ丘)

地域包括支援センタースタッフ

社会福祉士
まさき
綿野 真輝さん





自宅での新聞コラムの書き写し。専用のノートのマスに一文字ずつ埋めていくと、1ページにぴったり収まるのが気持ち良い!



地域で開催されている体操教室。体操しながら、地域の人と楽しくしゃべりできることが元気の秘訣です。



週1回通う運動型デイサービス。さまざまな機器を使って、およそ3時間しっかり汗を流します。

Q3 介護予防として、どんなことに取り組んでいますか?

青野さん

週1回の運動型デイサービスに加えて、月4回、地域で開催されている体操教室に通っています。

自宅では、畑仕事や足踏み器での運動のほか、新聞に掲載されているコラムをノートに毎日書き写しています。初めは家族から認知症の予防を兼ねて提案してもらったのですが、始めてみると面白くて、4年続けています。

綿野スタッフ

デイサービスだけでなく、自宅でもさまざまな方法で介護予防に取り組まれています。とても良いことだと思います!

青野さんは、とても社交的な性格で、お友だちや近所の方など、周囲の人とつながりを持ちながら楽しく暮らされています。外出の頻度を増やして、他者と交流することも、介護予防としてとても大切なことです。

Q4 悩みを抱えている人へ伝えたいことはありますか?

青野さん

高齢者になると、悩みを抱えても誰に相談して良いかわからず、家の中に引きこもりがちになる人が多いと思います。

地域包括支援センターをはじめ、外には相談に乗ってくれる人たちがたくさんいます。

思い切つて外に出て、まずは行動に移してみると良いと思います。

綿野スタッフ

私たちの仕事は、高齢者の皆さんが、その人らしく、いつまでもこのまちで元気に暮らしていけるようサポートすることです。

一人ひとりの状況により、支援内容は異なりますので、その人にあつた支援をご提案します。

困っていること、悩んでいることがある人は、気軽に相談ください。

Q5 これからの目標はありますか?

青野さん

健康で元気であること、周囲の人たちとの交流を続けていくことですね。現在88歳ですが、このまま健康に過ごして、ひ孫の成長を見守っていきたいです。

綿野スタッフ

青野さんがこれからも元気で暮らしていただけるよう、地域包括支援センターとして、サポートを続けていきます!

地域の皆さんが安心して暮らせる環境づくりを

地域包括支援センターでは、介護や認知症、虐待に関することなど、高齢者の生活全般における幅広い相談を受け、支援に取り組んでいます。

今後も高齢化が進む中で、高齢者の皆さんとご家族が安心して暮らせる環境づくりを目指し、「身近な相談窓口」として、地域に根差した活動を一層推進していきます。

小さなお困りごとや悩みごとなど、どなたでもご相談いただけます。ぜひ、来所や電話などで、お気軽に地域包括支援センターをご利用ください。

長寿介護課 黒田 寿通課長