

こんにちは 地域包括支援センターです。

地域包括支援センターは、地域でくらす高齢者のみなさんを、介護、福祉、健康などさまざまな面から総合的に支えるために創られました。

市では、介護長寿課内に直営で設置され、保健師、社会福祉士、主任ケアマネージャー等がみなさんの相談にのっています。また、介護予防のための教室も行っています。

こんな事業をしています！

☆相談事業など

- ①何でもご相談ください
高齢者の皆さんやその家族、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。介護以外の相談もできます。
- ②みなさんの権利を守ります
成年後見制度の紹介や高齢者虐待の対応など、さまざまな権利を守ります。
- ③さまざまな方面からみなさんを支援します
地域のケアマネージャーの指導や支援のほか、さまざまな機関とのネットワークづくりに取り組みます。
- ④自立して生活できるよう支援します
要支援①・②と認定された方や特定高齢者の方々のケアプランを作成します。
- ⑤任意事業として
高齢者食生活改善事業、食の自立支援事業等も行っています。



☆介護予防事業

一般高齢者や要介護状態に陥る可能性のある高齢者に対し、訪問による実態把握を行い、運動器の向上やうつ・閉じこもり予防のためのプログラム等を提供します。

- ①介護予防健診
65歳以上の方を対象に、生活機能の低下の有無について検査を行います。
- ②運動器の向上プログラム
介護予防健診で、運動器の機能低下があり、予防・改善が必要とされた方が対象です。
ア転倒骨折予防教室
転倒による骨折等で寝たきりにならないように、下半身の筋力低下を防ぎ、体のバランスを保つ体操やプールでの運動を行います。



イ筋力向上トレーニング教室

トレーニングマシンを使った運動や軽運動教室。一人ひとり無理のないメニューで、下半身の筋力アップや持久力を高めるトレーニングを中心にしています。



③はつらつ相談会

介護予防健診の結果説明を行いながら介護予防の大切さについて学んでいきます。

お問い合わせ

●地域包括支援センター

TEL 973-3208