

介護予防教室

何かの支援や介護が必要となる恐れの高い人（特定高齢者）や自立しているけれど、体の動き・口腔・栄養状態が心配な人を対象に介護予防教室を開催しています。

◎筋力向上トレーニング事業 ◎転倒骨折予防教室



はひめは、知らない人の中に入るのは不安があったけど行きはひめたら、いろんな人と話もできて、楽しかった。

体を動かすことって大切。歩く姿勢が良くなったり、足が上がるようになったよ。



などなど、教室参加をきっかけに日常生活の中でも気をつけている人がふえています!!

◎口腔機能向上教室



入れ歯だから歯のことなんて思っていたけど…
口の中をきれいにすることは健康でいるためには大切だね…
口の体操をするようになって、むせることがへったよ。

◎栄養改善教室

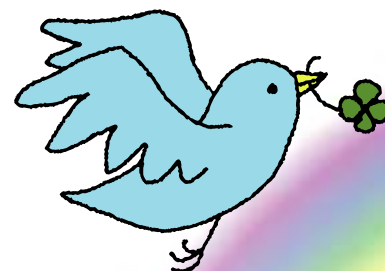
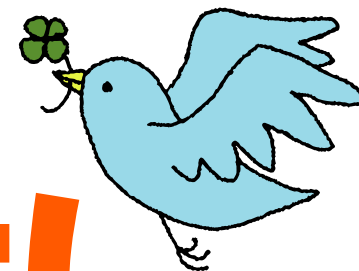


ふだん気を付けて食べているようだけど、歳をとって1回の量が減ってきていることがわかった。
魚・肉・卵などたんぱく質をもう少しとっていいと思う。

しょうわ町

地域包括支援センター

虹のかけはし



「心も体も元気で長生き…」

誰もがそう願っていることと思います。

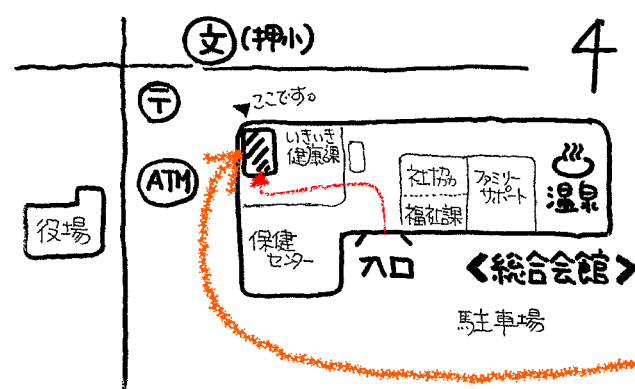
昭和町地域包括支援センターは、平成18年4月の介護保険法改正にともなって開設され、3年が経過しました。

高齢者やご家族のみなさんが住み慣れた地域で安心して健やかに生活できるように、介護・福祉・保険・医療などさまざまな方面から総合的に支援させていただきます。

連絡先: 昭和町押越616 (総合会館内)

TEL 275-4815 / FAX 275-4817

* センター-の場所



ひとりで抱えこまずに…



昭和町地域包括支援センター

TEL 275-4815

昭和町在宅介護
支援センター

TEL 275-5551 でも相談できます。

1.なんでもご相談ください。

◆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相談や心配事、悩み以外にも健康や福祉、医療や生活に関する事など、なんでもご相談ください。



地域包括支援センター

保健師

ご相談ください

主任ケアマネジャー
(介護支援専門員)

昭和町地域包括支援センターでは、保健師、主任ケアマネジャー（介護支援専門員）が中心となって、高齢者のみなさんの支援を行います。それぞれの専門を生かしながら、互いに連携をとりながら、「チーム」として総合的にみなさんを支えます。

2.みなさんの権利を守ります。

◆高齢者のみなさんが安心していきいきと暮らすために、みなさんのも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。



3.自立して生活できるよう支援します。

- ◆要支援1・2と認定された人の担当をさせていただき、介護保険の介護サービスを利用できるようお手伝いします。
- ◆支援や介護が必要となる恐れの高い人（特定高齢者）や自立した生活をしている人などは、町が行う介護予防事業を利用できます。

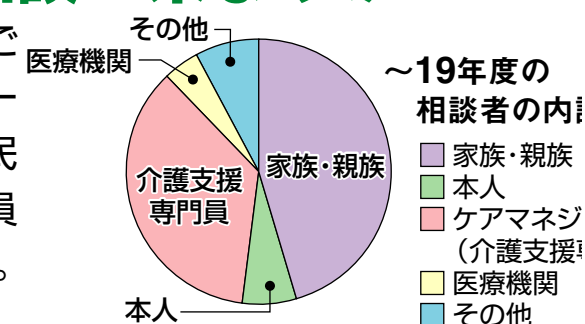
4.さまざまな方面からみなさんを支えます。

◆介護保険サービスの利用者やその家族を支える地域のケアマネジャー（介護支援専門員）の指導や支援のほか、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、さまざまな機関とのネットワーク作りに力を入れます。



①どんな人が相談に来ますか？

ご家族、親戚のほか、ご本人やケアマネジャー（介護支援専門員）、民生委員、病院の相談員からの相談があります。



703件の相談がありました。

②どんな相談がありますか？



妻が脳梗塞で入院中です。体にマヒが残っているため、退院してから家で介護できるか心配です…

義母の物忘れがひどくなり、物がなくなると私のせいにするのです

外国で金を買おうと、もうかると言われて、うっかり契約してしまいました。



実は、息子から暴力をふるわれています…

ワンポイント介護

▶ 認知症 早期発見のめやす…こんな症状があったら専門医に診てもらいましょう ◀

物忘れがひどい

1. 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる。
2. 同じことを何度も言う、問う、する。
3. しまい忘れ、置き忘れが増えいつも探し物をしている。
4. 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う。

人柄が変わる

1. 些細なことで怒りっぽくなった。
2. 周りへの気遣いがなくなり頑固になった。
3. 自分の失敗を人のせいにする。
4. 「このごろ様子がおかしい」と周囲の人から言われた。

判断力・理解力が衰える

5. 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった。
6. 新しいことが覚えられない。
7. 話のつじつまが合わない。
8. テレビ番組の内容が理解できなくなった。

不安感が強い

5. ひとりになると怖がったり寂しがったりする。
6. 外出時、持ち物を何度も確かめる。
7. 「頭が変になった」と本人が訴える。

時間・場所がわからない

9. 約束の日時や場所を間違えるようになった。
0. 慣れた道でも迷うことがある。

意欲がなくなる

8. 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった。
9. 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった。
0. ふさぎ込んで何をするのもおっくうがり、嫌がる。