

あなたのまちの

地域包括支援センター

「住み慣れた地域で安心して暮らしたい」

「住み慣れた地域で安心して暮らしたい」そんな思いを実現するため、さまざまな支援を行っているのが地域包括支援センターです。今回は地域包括支援センターの取り組みや、いつまでも元気で過ごすための地域の活動などをお知らせします。

【問い合わせ】

高齢者すこやか支援課

☎ 829・1146

地域包括ケアシステム推進室

☎ 829・1421



特集

市政

長崎市民

ご意見
プレゼント

生活情報

健康

子育て

福祉税

被爆者援護

講演・講座

もよおし

おしらせ

募集

高齢者やその家族を支えるため、地域包括支援センターは右にあるような困りごとに関する相談を受け付けています。専門知識をもった職員(※)が対応するほか、他の機関と協力してさまざまなサポートをしています。

※主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師など

知りたい！聞きたい！こんなこと

介護や健康のこと

- ・最近、体力の衰えが気になる
- ・介護保険のサービスを使いたい
- ・一人暮らしで心細い など

権利擁護や安全なくらしのこと

- ・金銭の管理に自信がなくなってきた
- ・虐待されている人がいる など

認知症のこと

- ・認知症について知りたい、学びたい
- ・もの忘れがひどくなってきて心配 など

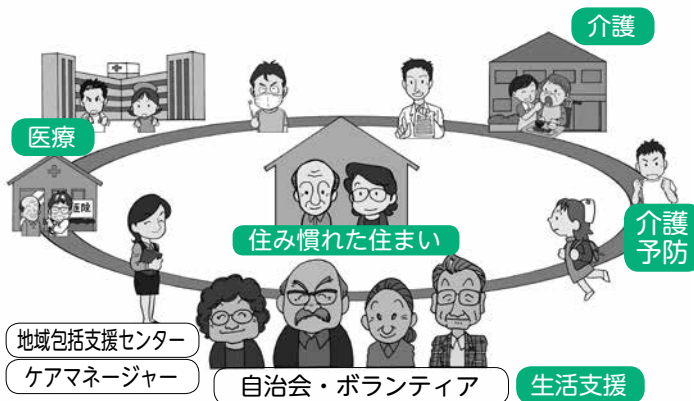
※地域包括支援センターは、住民や専門職との会議(地域ケア会議)や地域のケアマネジャーへの支援など、ネットワークづくりの取り組みも行っています。

いろいろな困りごとのワンストップ相談窓口になれるように、専門職のかたとの勉強会や、自治会や民生委員との情報交換会に出席しています。センターのことを知ってもらおうと、地域の運動会やもちつきなどにも参加していますよ！



南部地域包括支援センター
管理者 松本さん

地域包括ケアシステム



超高齢社会に向けて

長崎市では、団塊の世代の方々が75歳以上となる2025年に、総人口の2割が75歳以上の後期高齢者になる見込みです。住み慣れた地域で安心して暮らし続けていただけるよう、市では、必要な在宅医療や訪問介護などの介護サービス、健康づく

楽しく介護予防

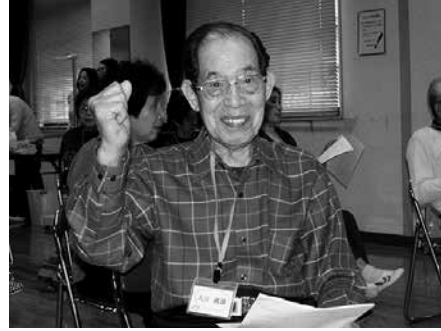
日常生活で、あまり運動しない生活を続けていると心身機能が低下してしまいます。これを「生活不活発病」といい、このような状態にならないように、市ではいろいろな介護予防の取り組みを進めています。

りを含めた介護予防、買い物支援などの生活支援を一体的に提供する「長崎版地域包括ケアシステム」を進めています。

今回は、地域包括ケアシステムの中核を担う地域包括支援センターの主な取り組みでもある、「介護予防」について紹介します。

▼すこやか運動教室

気軽に運動ができる教室で、46カ所で開催しています。現在、この教室に通う入江義雄さん（92歳）は、奥さまを亡くされた際、「元気を出して、外に出ないと」と思い、たつて市役所に相談し、この教室を勧められました。今では公民館のカラオケ教室、社会福祉協議会の食事会にも参加するなど活動的に過ごしておられます。



▼高齢者ふれあいサロン

「生きがいづくり」「仲間づくり」のための交流の場で、市内43カ所で開催しています（社会福祉協議会でも市内86カ所で開催）。自治会などが自主的に運営しており、気軽に参加できます。軽体操やレクリエーションのほか、消費者問題を扱った講話など内容もさまざまです。

活動例	
健康講話	保育園との交流
認知症講話	小学校との交流
軽体操	施設見学
ゲーム	七夕会
歌の会	夏祭り
誕生日会	豆まき

※高齢者ふれあいサロンの活動計画から

▼ボランティアで生きがいづくり、仲間づくり

上のような介護予防活動のボランティアをしながら、自らの生きがいや仲間をつくる活動のしかたもあります。興味があるかたは、高齢者すこやか支援課まで。

- あじさいサポーター
介護予防教室のお手伝い
- シルバー元気応援サポーター
介護予防体操を紹介
- 高齢者ふれあいサロンサポーター
ふれあいサロンの企画・運営
- 認知症サポーターリーダー
認知症の講座などのお手伝い
- 介護施設ボランティア
入所者の話し相手や行事のお手伝い（38ページもご覧ください）

何かした方がいいの？

次のページで、介護予防の必要性をチェックしてみましょう。