



平成30年
第2号

川元地域包括支援センター通信

地域包括支援センターって
どんなところ？



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、医療などさまざまな面から
総合的に支えるために設けられました！

元気に生活できるよう お手伝いします

地域の高齢者の皆様がいきいきと暮らせるよう、介護予防に関する情報提供をはじめ、地域の実情に合わせた介護予防教室の立ち上げも支援しています。

みなさんの権利を 守ります

お金の管理や契約に関する不安、消費者被害や虐待などから皆様が持つ様々な権利を守るため、関係機関や行政とも連携しながら対応します。

何でもご相談ください

高齢者の皆様やその家族、近所に住む高齢者の方の悩みなど、介護に限らず医療や福祉に関する心配ごとであってもどんな相談にも対応いたします。まずはご相談ください。

さまざまな方面から みなさんを支えます

高齢者の皆様の支援するケアマネージャーの方への支援や、様々な関係機関との連携を通して、皆様がより暮らしやすい地域となるよう取り組んでいます。

事業所概要

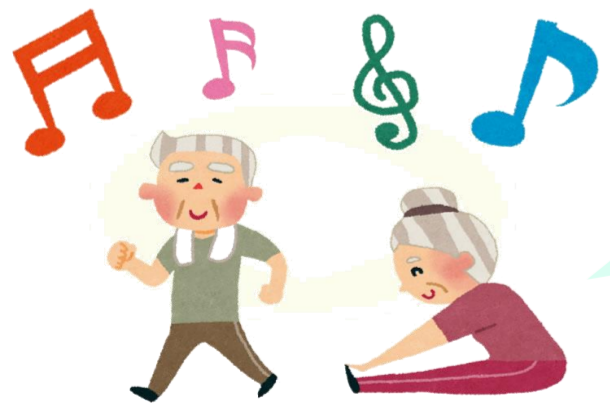


- 住所 : 秋田市川元開和町10-7
シェラトン開和町103
- 電話 : 853-5968
- FAX : 853-5969
- 営業日 : 月~金
- 営業時間 : 8:30~17:00
- 休業日 : 土・日・祝日

※ただし緊急時等に関しては
24時間連絡可能な体制を
とっております。

担当地域

川尻、川元、旭南
茨島、卸町



今年も はつらつくらぶ を開催しています！！

今年も、はつらつくらぶ” が開催されました！！

この事業では、秋田市にお住いの65歳以上の方が、要介護状態になることを予防し、健康でいきいきと生活するための体操や運動の実践・アドバイスを行っております。
(※今年度の参加申込は締め切らせていただきました)

今年度の講師には、昨年に引き続き秋田県理学療法士会会長の菅原慶勇先生をお招きし、さっそく筋力・体力向上のためのストレッチや体操をご指導いただきました。



●●ご存知ですか？ 権利擁護事業●●

- 権利擁護って、なんだか難しく聞こえますよね？権利擁護とは、その文字の通り、「あなたの権利を守ります(擁護します)」という意味です！
- 私たち地域包括支援センターは、権利擁護事業のひとつとして、対象の方に必要な制度をご紹介したり、制度利用に向けてのお手伝いをしています。
- 今回はその一部、「**成年後見制度**」と「**日常生活自立支援事業**」の二つの制度を少しだけご紹介します。



成年後見制度

- ・認知症や知的・精神障がいなどで判断能力が十分でない方に対し、**後見人(権利を守る援助者)**を選んで法律的に支援する制度
- ・財産の管理や、福祉施設の入退所など**生活全般の支援に関する法律行為を援助**する
- ・家庭裁判所に申し立てが必要
- ・**補助、保佐、後見**の3つのタイプがある

日常生活自立支援事業

- ・認知症や知的・精神障がいなどで判断能力が弱まった方を対象に、住み慣れた地域で安心して暮らせるようにお手伝いする制度
- ・本人との契約に基づいて、**福祉サービスの利用援助**や**日常的な金銭等の管理などの援助**を行うもの

くわしくは、地域包括支援センターにお問い合わせください

★健康長寿の秘訣はフレイル予防！！★

みなさん「**フレイル**」という言葉を知っていますか？

まだまだ聞きなれない言葉ですが

「**年をとって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながり)が低下した状態**」のことを言い、「虚弱」を意味する「frailty」から作られた言葉です。

フレイルは「**健康な状態と要介護状態のちょうど真ん中の状態**」とも言えますので、様々な問題を抱えやすい一方で、適切な予防によって健康寿命を延ばすことにも繋がります！

栄養(食・口腔機能)

- ・たんぱく質と水分をバランスよく摂りましょう！
- ・「かむ力」維持のためによく噛んで食べましょう！
- ・みんなで楽しく食べましょう！



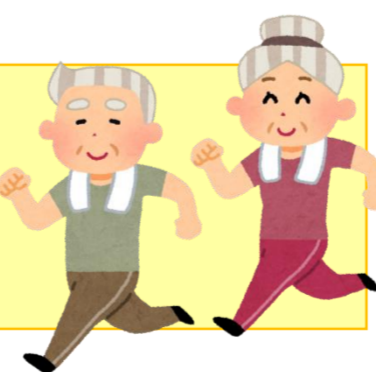
社会参加(趣味・ボランティア)

- ・お出かけの回数や時間を増やしましょう！
- ・家族以外ともおしゃべりしましょう！
- ・自分に合った活動を見つけましょう！



運動・身体活動

- ・階段を使う、ひと駅手前から歩いて帰るなど、少し多めに動きましょう！



フレイルを予防して健康長寿を実現するために大切な3つのポイントは、**栄養(食・口腔機能)**と**社会参加**、そして**運動**です！

この3つの柱は互いに影響し合っていて、特に社会参加などの人とのつながりが大切です。

食事や運動も家族や友人とワイワイ楽しみながら、いきいきと元気に暮らせる時間を延ばしましょう！

✿編集後記✿

みなさま、今回の川元地域包括支援センター通信はいかがでしたか？今回は、全戸回覧させていただくことになり、少しでも私たちのことを知っていただけるよう頑張りました！今後とも、みなさまにとって分かりやすく、親しみやすいものを目指していきますので、何卒よろしくお願ひします。また、今年の夏は酷暑が猛威を奮っており、全国各地で熱中症が懸念されております。まだまだ暑い日が続きますので、みなさまどうぞご自愛ください。

(川元包括職員一同)

