

地域包括支援センターがお手伝いします！

元気なうちから介護予防



「体操のおかげでご飯を食べてもむせにくくなりました。2人とも本当の娘みたい」と佐藤さん。
泉地域包括支援センター 保健師の吉田さん(右)、介護・高齢福祉課 保健師の田中さんと

3年目を迎えた地域包括支援センター。主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師などが、介護予防をはじめとするさまざまな相談に応じています。

楽しんで続ける。 それが健康の秘けつ

佐藤精二さん(75歳・保戸野)は、65歳以上のかたが健診と一緒に受ける生活機能評価で「今後、心身の機能が低下し、介護が必要になるおそれがある」として、昨年5月に「特定高齢者」と判定されました。

そこで、泉地域包括支援センターリンデンバウムが佐藤さんの介護予防のためのケアプランを作成。保健師が月2回ほど佐藤さん宅を訪問し、ストレッチや口の機能を高める運動などを3か月間行いました。その結果、体の機能が改善し、現在は月1回、センターで行っている介護予防教室「はつらつくらぶ」に夫婦で出かけています。

ものを飲み込む力に心配があった



舌の体操で飲み込む力を保ちます

佐藤さんですが、保健師の田中洋子さん(介護・高齢福祉課)と口の体操を中心に行ったことで、ご飯を食べる時にむせることが少なくなりました。食事の前の口の体操は1日も休んだことがないという佐藤さん。「何でも楽しみながらやっています。田中さんが来てくれるのがとてもうれしくて…。1人でやるより、一緒にやってくれる人がいると、より楽しいですね」と笑顔が絶えません。

ケアプランを作成した、泉地域包括支援センターリンデンバウムの保健師・吉田明美さんは、「無理せず続けられる、その人に合ったケアプラン作りを心がけています」と話します。田中さんは、「佐藤さんは何にも積極的。逆に私が教わることもたくさんあるんですよ。ケアプランに沿った毎日の運動の効果が出て、飲

あなたのまちの 地域包括支援センター



なんでもご相談ください

高齢者に関することなら、介護や健康、福祉など、どのような相談もお受けし、必要な窓口におつなぎします。「どこに相談するのかわからない」という悩みもどうぞ。また、高齢者福祉サービスの申請手続きなどもお手伝いします。

介護が必要にならないようお手伝い

●要支援1・2のかた…介護保険で要支援1・2に認定されたかたが介護予防サービスを利用するための「介護予防ケアプラン」を作成します。昨年度、「要支援」と認定されたかたは2,948人。うち、1,773人のかたが、ケアプランに沿ったサービスを利用しました。

お住まいの地区	担当の地域包括支援センター
大町、旭北、旭南、山王、高陽、川尻、川元、茨島、八橋(八橋本町六丁目、八橋大道東を除く)	八橋地域包括支援センター社協 八橋南一丁目8-2 ☎(883)1465
泉中央、泉南、泉北、泉菅野、泉登木、千秋保戸野、中通、南通、楢山	泉地域包括支援センターリンデンバウム 泉菅野二丁目17-11 ☎(896)5960
泉釜ノ町、泉一ノ坪、泉三獄根、泉馬場、泉東町、手形、手形山、東通、旭川、新藤田、濁川、添川、山内、仁別	東通地域包括支援センターひだまり 東通仲町4-1アルヴェ5階 ☎(884)1405
広面、横森、桜、桜ガ丘、桜台、大平台、柳田、太平、下北手、蛇野	広面地域包括支援センター桜の園 広面字桶ノ沖72-1アーバンティくらべ1-A ☎(853)7240
河辺	河辺地域包括支援センター社協 河辺北野田高屋字上前田表66-1 ☎(882)5565
新屋、浜田、下浜、豊岩	新屋地域包括支援センターエンデバー 新屋大川町18-7 ☎(888)8761
牛島、卸町、仁井田、大住、御野場、四ツ小屋、御所野、上北手、山手台	御所野地域包括支援センターけやき 御所野下堤五丁目1-5 ☎(826)0651
雄和	雄和地域包括支援センター緑水苑 雄和石田字苗代沢25-1 ☎(881)3511
土崎港東、土崎港南、土崎港中央、将軍野、寺内、外旭川、八橋本町六丁目、八橋大道東	寺内地域包括支援センター寿光園 寺内後城6-41 ☎(853)6300
土崎港古川町、土崎港相染町、土崎港西、土崎港北、飯島、金足、上新城、下新城、港北	下新城地域包括支援センターニコニコ 下新城中野字琵琶沼421-2 ☎(872)1300

●特定高齢者のかた…生活機能評価で特定高齢者と判定されたかたに、介護予防事業への参加をおすすめしています。

高齢者の権利を守ります

●虐待を防ぎます…昨年度、市内の地域包括支援センターに寄せられた高齢者虐待の相談は42件。高齢者虐待と思われる場合は、お近くのセンターにご相談を。

●財産を守ります…高齢者が抱えやすい、お金や健康に関する不安、子どもや孫を思いやる気持ちにつけ込む悪質業者が増えています。おかしいなと思ったら、お気軽にお近くのセンターへご連絡ください。また、契約や預貯金などの財産管理が不安なかたもご相談ください。



◆センターに関する問い合わせ

介護・高齢福祉課

☎(866)20095

秋田市地域包括支援センター

☎(862)8114

み込みが改善されたのがうれしいですね。
山菜採り、パソコン、家庭菜園など多趣味な佐藤さん。今後は、ノルディックウォーキングやグラウンドゴルフにも挑戦したいと目を輝かせます。何にでも楽しみなから参加する。そんな前向きな姿勢が健康の秘けつなのかもしれません。

介護が必要になる前の 予防が大切

高齢社会の中で、生涯元気に生活するには、介護が必要になる前の介護予防が大切です。昨年度、秋田市で「特定高齢者」と判定されたかたは334人。そのうち介護予防サービスを利用したかたは1割程度です。高齢者が、より元気に生活できるように応援するのが、地域包括支援センターの役割の一つです。健康のこと、心配なことなど、何でもお気軽にお話しください。