

住み慣れた家でずっと暮らしたい…そんなあなたを

地域包括支援センターが応援！

昨年4月に市内10か所に設置された、高齢者福祉の地域の拠点「地域包括支援センター」。主任ケアマネジャー、保健師(看護師)、社会福祉士といった専門家が介護予防サービスの利用をお手伝いするほか、高齢者の生活に関するどんな相談にも応じています。

介護予防サービスで生活が明るく

「料理は楽しいね。男子厨房に入るべし、ですよ」

ヘルパーと一緒に料理をしながらそう話してくれたのは、佐藤俊夫さん、67歳(牛島)。佐藤さんは右足に障害があるため、これまで障害者サービスを、65歳からは介護保険の経過的要介護(一)に認定され、介護保険サービスを利用していました。今年1月、新しい要介護認定で「要支援2」になり、要支援者を担当する地域包括支援センターが介護予防サービスの利用支援をすることになりました。要支援のかたへのサービス

は介護予防の観点からあくまでも「手助け」。簡単な料理など、自力でできることまでホームヘルパーが行うと、体を使わなくなり逆に状態が悪くなってしまつたためです。

佐藤さんは料理補助を行うホームヘルプサービスなどを利用しています。要介護認定前の食事は、スーパーで買ったお惣菜とお酒。認定後にケアプランを作成した御所野地域包括支援センターけやきの赤坂順子さんは、血液データで肝機能などの数値が高いのに注目し、まずは食生活の改善に取り組みました。

ヘルパーの力を借りて料理を始めた佐藤さんでしたが、これまで経験がないため四苦



自宅で、赤坂さん(左)、安藤さんと。ベランダには佐藤さん自慢の花が。

八苦。しかし、自分で料理を作る大切さに目覚め、今では食品の栄養をメモして台所に張るくらい意識が変わりました。担当ヘルパーの一人、安藤みさおさんも、調理法など、料理の話題がとも増えたんですよ」と驚いています。

「料理のおかげで活力がわいてきた」と話す佐藤さん。「散歩、花など趣味が増えて、生活が明るくなったよ」と目を細めます。

経過的要介護…平成18年度の制度改正のとき、「要支援」のかたは有効期間満了まで、「要介護者」とみなされ、介護サービスを受けることができました。

今日の晩ご飯はオムレツ。使う調味料にも気を配ります。

問い合わせ

介護・高齢福祉課
tel(866)2095



水中運動で
介護予防！

はつらつくらぶ

水中運動やストレッチ、筋力トレーニングなどで体を鍛えて、介護予防に役立てよう！ 運動のあとは温泉でゆっくりできます。参加費400円(1回)。昼食は自己負担。無料送迎バスがあります。

対象 65歳以上のかた(要支援・要介護のかたを除く)。水中運動などの未経験者、高齢者を優先します

会場時間 ザ・ブーン▶午前10時～午後3時
ユフォーレ▶午前10時～午後3時30分

定員 各コースともザ・ブーンが30人
ユフォーレが25人(いずれも選考)

申し込み 7月31日(木)まで
介護・高齢福祉課 tel(866)2095

	コース名	実施日
ザブーン	第1コース	10月6日(月)・20日(月)・27日(月) 12月1日(月)・8日(月)・15日(月)
	第2コース	10月9日(木)・23日(木)・30日(木) 11月27日(木)・12月11日(木)・25日(木)
ユフォーレ	第3コース	9月8日(月)・29日(月)・10月15日(水) ・27日(月)・11月10日(月)・26日(水)
	第4コース	9月22日(月)・10月8日(水)・20日(月) 11月5日(水)・17日(月)・12月1日(月)

無料送迎バス

- 第1・2コース：秋田駅東口▶ザ・ブーン
- 第3コース：秋田駅東口▶ユフォーレ
- 第4コース：大張野▶和田▶諸井▶ユフォーレ



あなたのまちの 地域包括支援センター

地域包括支援センターには、それぞれ担当地域があります。ご相談は、お住まいの地区の地域包括支援センターへ。

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、檜山	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 広面字樋ノ沖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パー 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、將軍野、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 下新城中字琵琶沼421-2 ☎(872)1300

地域包括支援センターの役割

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、どのような相談にも応じます。「どこに相談すればいいかわからない」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をお手伝いします。

高齢者が犯罪被害にあわないように

虐待を防ぎます

昨年度、市内の地域包括支援センターが対応した、高齢者への虐待は20件。センターでは関係機関と連携しながら、解決に取り組んでいます。財産を守ります

高齢者を狙った悪質な訪問販売や住宅改修、振り込め詐欺が問題になっています。おかしいな、と思ったときは、お気軽に近くのセンターへご連絡ください(右表)。

また、契約や、預貯金などの財産管理が不安なかたも、センターにご相談ください。

介護が必要にならないようお手伝い

要支援1・2のかた
センターでは、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。

平成19年度には1,694人のかたが、ケアプランに沿った介護予防メニューに励んでいます。

要介護1～5のかたは、居宅介護支援事業所でケアプランを作成します。

特定高齢者のかた

要支援・要介護に認定されていない65歳以上のかたが健診の際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」と判定されたかたを特定高齢者といいます。

地域包括支援センターでは特定高齢者のかたに、介護予防事業への参加をおすすめしています。