

こ

ん

に

ち

は

地域包括支援センターです!



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、地域で暮らす高齢のみなさんを、介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から総合的に支えるための機関です。みなさんがいつまでも健やかに住みなれた地域で生活していけるよう、地域包括支援センターを積極的にご利用ください!

美咲町地域包括支援センター

地域包括支援センターでは



なんでもご相談ください

4ページへ

- 高齢のみなさんやその家族、近隣に暮らす人の介護に関する悩みや問題に対応します。介護に関する相談や心配ごと、悩み以外にも、健康や福祉、医療や生活に関することなど、なんでもご相談ください。



地域包括支



主任ケアマネジャー

保健師

地域包括支援センターでは、主任ケアマネジャー、保の支援を行います。3職種はそれぞれ専門分野を持ついに連携をとりながら「チーム」として総合的にみな



みなさんの権利を守ります

5ページへ

- 高齢のみなさんが安心していきいきと暮らすために、みなさんの持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。

こんな仕事をしています

さまざまな方面からみなさんを支えます [4ページへ](#)

- みなさんを支える地域のケアマネジャーの指導や支援のほか、高齢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。



援センター



社会福祉士

健師、社会福祉士などが中心となって高齢のみなさん
ていますが、専門分野の仕事だけ行うのではなく、互
さんを支えます。



自立して生活できるよう支援します [6ページへ](#)

- 要支援1・2と認定された人は、介護予防サービスや介護予防・日常生活支援総合事業を利用できます。
- 生活に何らかの不安がある人や自立した生活ができている人も、町が行う介護予防・日常生活支援総合事業を利用できます。

このほかにも、地域の実情に合わせて支援をします。

なんでもご相談ください

●●● 総合相談支援業務 ●●●

生活のなかで、困っていることや
心配なことはありませんか？

例えばこんな悩み…

- ・近所に住む高齢者が、最近閉じこもりぎみで心配。
- ・介護のサービス事業者に不満があるが、どうしたらよいのかわからない。
- ・認知症の父親の徘徊がひどく困っている。なにかよいサービスを紹介してほしい。

これまで悩みや相談ごとがあったときに、「ここは担当ではない」「ここではわからない」などと言われ、相談することをあきらめてしまったことはありませんか？

地域包括支援センターでは、介護に関する相談や悩み以外にも、健康や福祉、医療や生活に関することなど、どのような相談にも対応します。

「どこに相談すればよいのかわからない」といった悩みも、まずはご相談ください。問題に応じて適切なサービスや機関、制度の利用につなげます。



さまざまな方面からみなさんを支えます

●●● 包括的・継続的ケアマネジメント支援業務 ●●●

こんな支援も行っています

高齢のみなさんを直接支援するほかにも、地域のケアマネジャーが円滑に仕事ができるよう支援や指導を行っています。また、より暮らしやすい地域にするため、医療機関を含め、さまざまな関係機関とのネットワーク作りに力を入れています。



みなさんの権利を守ります

●●● 権利擁護業務 ●●●

お金の管理や契約などに不安はありませんか？

お金の管理や契約に関することに不安があるとき、頼れる家族がいない場合などには、成年後見制度^{*}を利用できます。地域包括支援センターで成年後見制度の利用が必要と判断した場合は、申し立てなど手続きの支援をします。

また、高齢のみなさんにとって適切な成年後見人を選任できるよう、成年後見人候補を推薦する団体なども紹介します。

^{*}成年後見制度とは、不動産や預貯金などの財産管理、介護などのサービスや施設への入所などに関する契約といった場面において適切な判断をすることが難しくなった高齢のみなさんを支援する制度です。



虐待を防止します

「高齢者虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律（高齢者虐待防止法）」に基づき、地域包括支援センターでは虐待の早期発見・把握に努め対応します。緊急の場合など必要に応じて、老人福祉施設等への入所など、他の機関と連携して高齢のみなさんを守ります。

そのほか、悪質な詐欺商法や消費者金融などの消費者被害の防止など、さまざまな権利に関する問題に対応します。

社会福祉協議会が行う日常生活自立支援事業など、みなさんの権利を守ることを目的とするサービスの情報なども提供します。



こんなときは？



悪質な訪問販売の被害にあってしまいました。仕返しがこわいので誰かに相談することもできず、泣き寝入りをしています。



悪質な訪問販売や住宅リフォーム、消費者金融などの被害が増えています。まずは地域包括支援センターに相談してください。状況をよくうかがった上で警察や消費生活センター、行政などと連携して対応します。

自立して生活できるよう支援します

●●● 介護予防ケアマネジメント業務 ●●●

寝たきりなどへの不安はありませんか？

健康な人でも、心身の機能を積極的に使わないと、しだいに衰え、筋力や心肺機能の低下、睡眠障害や認知症などの症状がでてくる可能性があります。

そのままにしておくと、介護が必要な状態になるおそれがあります。そうならないために、みなさん自身で介護が必要な状態になるのを防ぐことが大切です。要支援1・2と認定された人や、町が行う「基本チェックリスト」を受けて、生活機能^{*}の低下がみられる場合は、介護予防・日常生活支援総合事業が利用できます。

^{*}生活機能とは、人が生きていくための機能全体のことで、体や精神の働き（心身機能）だけでなく、日常生活動作や家事、職業能力、家庭や社会での役割なども含みます。



やりたいこと、できるようになりたいことはありませんか？

一人で買い物にでかけたい、また料理を作れるようになりたい……など、みなさんが生活の中で実現したいことを目標に、できる限り在宅で自立した日常生活を継続できるよう支援します。いまできることはそのまま維持し、できないことも少しずつできるようにしましょう。



こんなときは？



要介護認定を受けていないのですが、その場合、**地域包括支援センターは利用できないのですか？**



高齢のみなさんは誰でも、地域包括支援センターを通じて介護予防の支援を受けられます。地域包括支援センターでは、介護予防に関する情報の提供をはじめ、相談内容に応じ、適切な機関を紹介します。まずはご相談ください。

介護予防・日常生活支援総合事業は みなさんの介護予防を支援します

要支援1・2と 認定された人

(介護予防サービスと
あわせて利用できます)

心身の状態の悪化をできる限り
防ぎましょう

介護予防・生活支援サービス事業

介護が必要な状態にならないように、訪問型サービスでの生活援助や、日常生活を活発にする通所型サービスを利用できます。心身の状態の維持・改善を目指しましょう。

基本チェックリスト で生活機能の低下が みられた人

現在の状態を維持しましょう

一般介護予防事業

介護予防を目的とした体操教室や講座、ボランティア活動などに積極的に参加して、自発的に介護予防に取り組み、現在の健康な状態を維持していきましょう。

自立した生活を している人

介護予防・生活支援サービス事業

訪問型サービス

●ホームヘルパーが居宅を訪問し、身体介護や生活援助を行います。

通所型サービス

- 通所介護施設で、日常生活上の支援や、生活行為向上のための支援を行います。
- 地域住民やボランティアが主体となり、レクリエーションや運動の場を提供します。
- 専門職が個人に合わせた体力向上のお手伝いをします。

一般介護予防事業

介護予防に関する講演会やボランティア教室、体操教室などが利用できます。65歳以上の
人であれば誰でも参加できます。

※お住まいの市区町村によって行っているサービスや利用者負担が異なります。くわしくは地域包括支援センターへお問い合わせください。

最近気になることは
ありませんか？

基本チェックリスト

あなたの生活機能を **チェック** してみましょう

高齢になると、知らず知らずのうちに生活が活発でなくなったり、筋力や体力が衰えていることがあります。日ごろから、下の表でチェックしておきましょう。

		はい	いいえ
1	バスや電車で1人で外出していますか	はい	いいえ
2	日用品の買物をしていますか	はい	いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい	いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	はい	いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ
11	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ
12	身長 cm 体重 kg (注) BMIが18.5以上ですか	はい	いいえ
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ
15	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	いいえ
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	はい	いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	はい	いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい	いいえ
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	はい	いいえ
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	はい	いいえ
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	はい	いいえ
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ

(注) BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)



ピンク色の回答にチェックが入った場合、運動器機能の低下、低栄養状態、口腔機能の低下、閉じこもり、認知症、うつなど、なんらかの生活機能の低下が心配されます。地域包括支援センターにご相談ください。

●お問い合わせ先

美咲町地域包括支援センター

岡山県久米郡美咲町原田2150 (中央保健センター内)

TEL 0868-66-1119 FAX 0868-66-7133