

こんにちは

# 地域包括支援センターです



美浜町地域包括支援センター(美浜町社会福祉協議会内)

☎83-0294

## 高齢者の皆さんのお困りごとや相談は 地域包括支援センターへ

「地域包括支援センター」は、高齢者の皆さんが地域で安心して生活できるよう、ご本人やその家族に対して相談や支援を行う、「総合相談窓口」です。

### 総合相談窓口 ～高齢者に関する様々な相談を受け付けます～

#### 電話で…

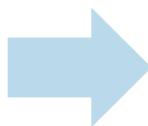
「離れて住む母のことが心配です。高齢になってきて、自分だけで生活することが難しくなっているようです」

#### 窓口で…

「一緒に住んでいる父が、最近よく転ぶようになりました。好きだった畑仕事もやらなくなり、家の中で過ごすことが多くなりました」

#### 民生委員さんより…

「近所のおじいさん、約束の日や場所を間違えたり、慣れている道でも迷うようになったみたいで心配です」



相談内容に応じて高齢者のお宅を個別訪問し、どのような支援が必要かを把握・確認し、情報の提供やサービス利用のアドバイス等を行います。

毎日の生活の中で、不穏なことや心配なことはありませんか？  
お気軽にご相談ください。



すこやか  
トピック

### フレイル予防

フレイルとは、「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。  
でも、早く対策を行えば元の健康な状態に戻る可能性があります。

#### 【フレイルを予防・改善するには】

- 運動: 散歩や体操などの有酸素運動。筋肉量を増加し血行促進!
- 栄養: バランスのよい3食。口腔内の健康維持も大切!
- 社会参加: 人や社会とのつながりを持つ。会えない場合は電話や手紙で!



～認知症、介護予防などの周知啓発も行っています～

### 「認知症サポーターステップアップ講座」参加者募集

“認知症についてさらに知識を深めたい” “もう一度認知症について学びたい”  
認知症サポーター養成講座受講された方の声に応え、ステップアップ講座を開催します。

日 時: 3月22日(金曜日) 午後1時30分～3時

場 所: 美浜町福祉センター 2階

内 容: 講話「認知症の理解を深める、認知症の発症リスクを抑える生活習慣と予防」  
グループワーク「町における認知症の課題を考えよう ～サポーターとして何が出来るか～」

対象者: 認知症サポーター養成講座を受講したことがある方

定 員: 20名 \*3月19日(火曜日)までにお電話で申込みください。



こちらからも申し込み出来ます