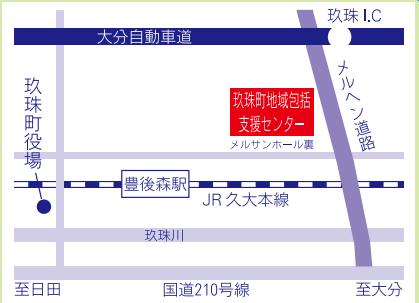


# ほうかつセンター便り

〒879-4405 玖珠町地域包括支援センター

大分県玖珠郡玖珠町大字岩室24番地の1 TEL(0973)72-7154  
(老人福祉センター内)

令和2年5月発行 第22号



## センター長就任のあいさつ



玖珠町地域包括支援センター  
センター長 江藤 幸徳

4月1日付で玖珠町地域包括支援センター長に就任しました。私は3月末まで、玖珠町役場に勤め、保健福祉の部署に延べ10年程おりましたので、介護保険関係でご存知の方もいらっしゃるかと思いますが、前任者に変わりませず、よろしくお願いいたします。

人口減少社会の中、徐々に進む核家族化や高齢化は私たちの暮らし向きを厳しくしていますし、今日の新型コロナウイルスの影響は、地域社会の様々な活動に制約をかけています。一日も早い収束と平穏な暮らしに戻ることを祈るばかりです。

さて、平成12年度に始まつた介護保険制度は今年で20年目の節目となりました。

玖珠町の高齢化率は、当時の25%から令和元年で37%まで上昇し、この間、家族ができる介護ニーズは質・量ともに増大してきました。

これに応えるべく介護保険事業者の努力と各種ボランティア活動に携わる皆様の行動に、衷心より敬意を表します。また、引き続きの活躍に期待いたします。

玖珠町地域包括支援センターといらしましても、介護保険制度が掲げる最大の使命「地域包括ケアシステム」構築保険のため、更なる医療・介護・地域の連携強化を図つてしまふしてまいりたいと思っています。また、高齢になつても安心して暮らせるまちづくりに繋げるよう、職員一丸となつて職責を果たしてまいりたいと思います。



## フレイルを予防しよう！

新型コロナウイルスの流行により、座って過ごすことが増えた、食事もたまに抜かしてしまう、誰かと話すことも少なくなった…など生活が不活発になつていませんか？

### フレイル（虚弱）ってなに？

フレイルとは心身が虚弱な状態をいいます。フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。感染症も重症化しやすい傾向があります。

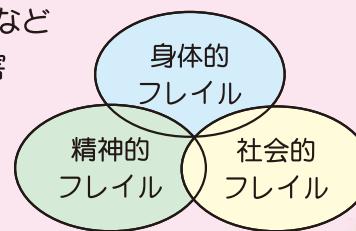
①身体的フレイル…低栄養・口腔機能低下・運動器障害など

②精神的フレイル…抑うつ・認知症など⇒ 身体機能障害

③社会的フレイル…閉じこもり・孤立・孤食など

フレイルを予防するには運動だけでなくバランスが大切です！

- ・動かない時間を減らしましょう
- ・しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を  
※食事制限をうけている方はかかりつけ医に相談しましょう
- ・お口の中を清潔に保ちましょう。しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを
- ・家族や友人とお互いに支えあいましょう



⇒身体機能障害



お気軽に  
ご利用  
ください

# 玖珠町地域包括支援センター

## ご利用案内

### 地域包括支援センターってどんなトコ？

地域包括支援センターは、高齢者やそのご家族またはその生活を支える方々のサポートをしています。介護や健康、医療など様々な面から専門の職員がかかわり、相談対応や手続き、介護予防や社会参加など様々な活動の取り組みを行い、皆さんがあなたが住み慣れた地域で安心して暮らせるように取り組んでいます。

### どのようなことをやっているの？

私たちは、皆さんの生活に寄り添い、安心して暮らせるように様々な取り組みをしています。



### 介護予防ケアマネジメント事業

要支援1・2の認定や基本チェックリストで事業対象者になった方に、早めに介護予防の取り組みを提示し、心と体の元気を保つもらう取り組みをします。



### 総合相談事業

総合相談窓口として、お悩みやお困りごとに対し、どのような支援が必要かを把握し、解決に向け関係機関等と連携しながら対応していきます。

### 権利擁護事業

お金の管理や契約に関するごとに不安があるとき、または虐待などの疑いがある場合、生活の安全を守るために速やかに対応・手続きを進めていきます。



### 包括的・継続的ケアマネジメント

高齢者の方の状態に応じ、地域や関係者等と連携し間断なく支援を行えるように体制を整備します。そのためケアマネージャーへの支援も行います。

### 認知症地域支援推進員設置事業

認知症の方やその家族へ医療や介護、生活支援サービスが効果的に提供されるように、関係機関などと連携して支援体制の構築を目指します。

### どんなことでもまずはご相談ください！

毎日の暮らしの中で、何かお困りごとや不安、悩みなどはありませんか？一人で抱え込んでいませんか？そのようなときはお気軽に地域包括支援センターまでご連絡ください。いつでもどのような内容でもまずはお話をお聞きし、必要に応じてご自宅へお伺いします。また本人ではなくご家族様や身内の方からの相談でも大丈夫です。もちろん費用は無料。お聞きした内容（個人情報）については決して漏らすことはございません。安心してご相談ください。

### 認知症初期集中支援推進事業

認知症になっても本人の意思が尊重され、安心した生活が送れるよう、医師も含む専門スタッフが早期診断や早期対応に向けて連携して支援を行う体制の整備をします。



☎ 0973 (72) 7154 【代表】