

元気に歳を重ねるために。 心と体の元気づくり。

高齢になると、心身に不具合も出てきますが、歳をとっても今まで以上に趣味や生活を楽しみたいと思っていらっしゃる方は多いはずです。

市町村の地域包括支援センター^(※)では、保健師、ケアマネジャー(介護支援専門員)、社会福祉士が中心になって、さまざまな専門家や専門機関と連携しながら、地域で暮らすみなさんひとりひとりの暮らしをサポートします。

いつまでも元気に楽しく、住み慣れた地域で生きがいを感じながら暮らしていけるお手伝いをしています。

※市町村によって独自に名称をつけている所もあります。



**たとえば、こんなことに思い当たったら、
地域包括支援センターにご相談ください。**

- 外出が面倒になってきた。
- 日用品の買い物をしなくなった。
- 階段を昇るのに手すりや壁につかまる。
- 歩くことが少なくなった。
- 半年前に比べて固いものが食べにくい。
- お茶や汁物などでもむせることが多い。
- 体重が減少してきた。
- 近所付き合いが減ってきた。
- 気分が落ち込み、楽しめない。

市町村では
25項目のチェックリストを
用意しています。
時々ご自分でもチェックしてみては
いかがでしょうか？

「介護予防」とは、

介護が必要な状態にならないために、心身の衰えを予防・回復しようという取り組みをいいます。その中心となるのが各市町村にある「地域包括支援センター」です。特に心身の衰えが認められる方には、保健師、社会福祉士、ケアマネジャーなどの専門職が、それぞれの方の状態に合わせて、①運動器の機能向上、②口腔機能の向上、③栄養改善などの介護予防ケアプランをつくって、自立した生活に向けて支援を行なっています。