

広島市三和地域包括支援センター

なんでも情報誌

地域と共に

～地域に根ざしたかわりを～

第11号
新年号

平成22年1月1日発行

ごあいさつ

新年おめでとうございます。

よき新春をお迎えのことと、お喜び申し上げます。

私共広島市三和地域包括支援センター職員として、皆さんがいつまでも健やかに住み慣れた地域で生活していけるよう、これからもいっそうの努力をしております。介護保険や福祉、健康、医療など様々なご相談をお待ちしております。

本年も何とぞよろしくお願い申し上げます。



お気軽にお問い合わせ下さい！
お気軽にお立ち寄り下さい！！



ところ
佐伯区五日市町石内6405-1
(石内慈光園内一階に事務所があります)

でんわ
082-926-0025

FAX
082-929-0200

営業日時 月曜日～土曜日 8:30～18:00
その他の日時でもご連絡ください。

悩み

こんなときお役にたちます！！

相談

～こんなことで悩んでいませんか？～

疑問

1、介護や健康のこと

- 介護保険制度って何？
- 介護保険を申請したいのだけど、どうしたら良いのだろうか？
- お母さん(お父さん)が最近、外に出なくなったなあ。
- こんなとき、どこ病院に行けば良いのだろうか。 など

2、さまざまな相談ごと

- 近所に一人暮らしのお年寄りがいるけど、閉じこもりがちで心配。
- 最近、足腰が弱ったし、健康にも不安があるなあ。
- 引っ越してきたばかりだから、周りに知り合いがいない。何か地域の活動があれば良いのに…。 など

3、権利を守ること

- 近所に住む人が虐待にあっているのかもしれない。どうしたら良いだろう？
- 悪質な訪問販売の被害にあってしまった。どうしよう？
- 財産管理に自信がなくなってきた。 など

4、関係機関とのネットワークづくり

- ケアマネジャーってどんな人？
- 近くにこんな機関があれば良いのに…。 など

※このようなお悩みを持っている方は、ぜひ地域包括支援センターへご相談ください。各専門家がご相談に応じます。

職員

私たち3人が
担当しております

紹介



主任介護支援専門員
久保田 美香子
(くぼた みかこ)



看護師
村谷 ナミエ
(むらたに なみえ)



社会福祉士
棚田 裕二
(たなだ ゆうじ)



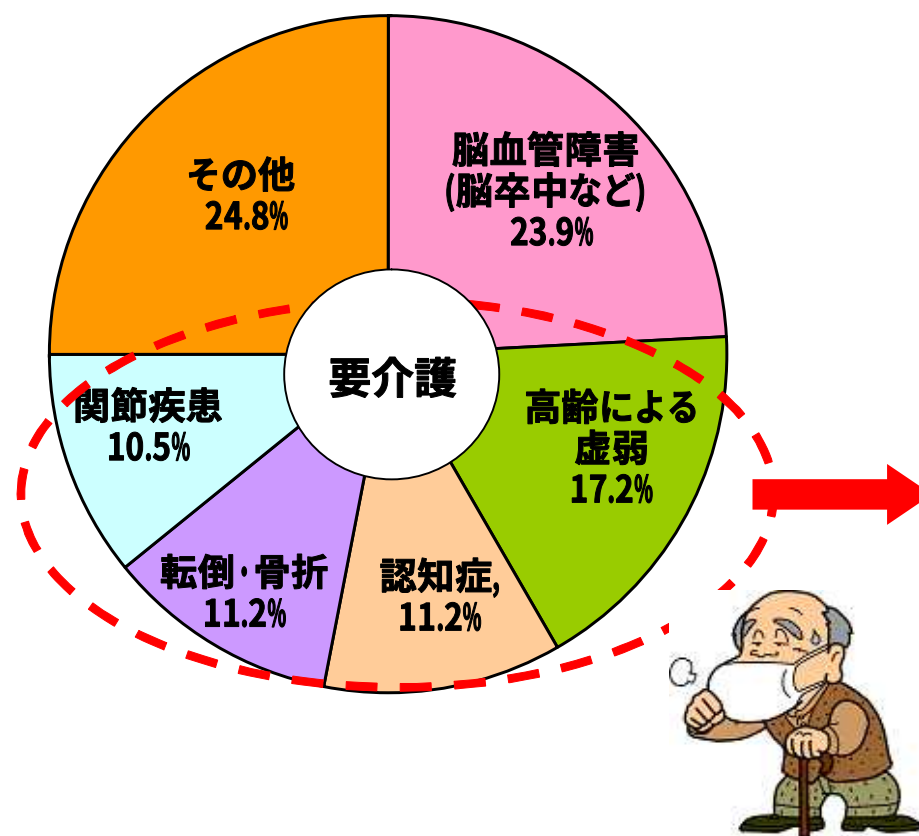


生涯を自立して すごすために



高齢者の介護が必要となった原因

(出典：平成16年国民生活基礎調査)



高齢になると
不活発な生活により生活機能が低下する
『生活不活発病』が増えてくる！

介護予防とは、元気な人が寝たきりなど介護の必要な状態にならないように、また介護が必要な人もできるだけ元気に過ごせるように取り組むこと。元気な今のうちから始めることが大切です。



健康高齢者 12か条

- ① 食事は1日3回規則正しく
- ② よくかんで食べる
- ③ 野菜、果物など食物繊維をよくとる
- ④ お茶をよく飲む
- ⑤ たばこは吸わない
- ⑥ かかりつけ医を持っている
- ⑦ 自立心が強い
- ⑧ 気分転換のための活動をしている
- ⑨ 新聞をよく読む
- ⑩ テレビをよく見る
- ⑪ 外出をすることが多い
- ⑫ 就寝・起床時刻が規則的

