

お元気ですか？ 白川町地域包括支援センターです

No. 1 0

平成 28 年 6 月 発行

地域包括支援センターって、どんなところ？



高齢者の総合相談窓口です

高齢者に関することなら何でもご相談ください。
緊急のご相談にも 24 時間電話対応しています。



介護予防の取り組みをしています

足腰の衰え予防や認知症予防など、
一人ひとりの心と体の状態に応じて支援します。
介護予防のための教室を企画したり、ご紹介したりできます。



暮らしやすい地域づくりをすすめます

地域の方や保健・医療・福祉の関係機関とともに支えあい、
いつまでも安心して元気で過ごせるまちづくりをすすめていきます。



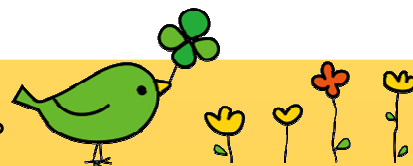
高齢者の権利を守る活動をしています

虐待防止・消費者被害防止などを通して、
高齢者の生活を見守ります。



地域包括支援センターは、町の保健福祉課とともに、
白川町内の各関係機関と連携して、
『白川町の高齢者の方が、住み慣れた地域で、安心して
その人らしい生活を継続することができる。』
を、目指して活動しています。

白川町地域包括支援センターの職員です。
よろしくお願いします。



主任ケアマネジャー

田口千枝子

保健師

鈴木佐布子

社会福祉士

則武 弘美

主任ケアマネジャー

安江 望

ケアマネジャー

田口ふみ江

事務員

安江 知子

認知症はこわくない

年をとれば、誰もが、認知症になる可能性があります。

わたし
最近物忘れがひどいの

老化？それとも
認知症？

予防

認知症を予防しよう

- ① 積極的に体と心を動かす
- ② 食生活
 - ・ バランスよく
 - ・ 食べすぎず
 - ・ 減塩・禁煙
- ③ 病気にならない・悪化させない
- ④ 閉じこもらない
- ⑤ 老化を自覚しはやめに対処

診断

早期発見・診断

- ① 相談する
- ② 医療機関を受診する
- ③ 診断・治療を受ける
- ④ 軽度のうちに対策を

物忘れ外来を受診しましょう

対策

診断されたら

- ① 活動的に過ごす
- ② 周囲の協力を得る
- ③ 介護保険を利用する

近所の
集いの場へ
出かけましょう

- ・ 老人クラブの活動
- ・ チャオ野菜村
- ・ カラオケサークル
- ・ 写真同好会
- ・ パワーアップ教室
- ・ 介護予防講座
- ・ サロン活動
- ・ ゲートボール
- ・ 公民館講座
- ・ 俳句の会
- ・ 貯筋クラブ
- ・ 味噌づくりの活動
- ・ グランドゴルフ
- ・ よってこまいか
- ・ お達者教室
- ・ まめな会

などがあります。

詳しくは、地域包括支援センターまでご相談ください。

シニア貯筋クラブ

心身ともに自立して笑顔で元気にすごせる老後を目指して、介護予防教室を行なっています。一緒に楽しく「貯筋生活」始めましょう！

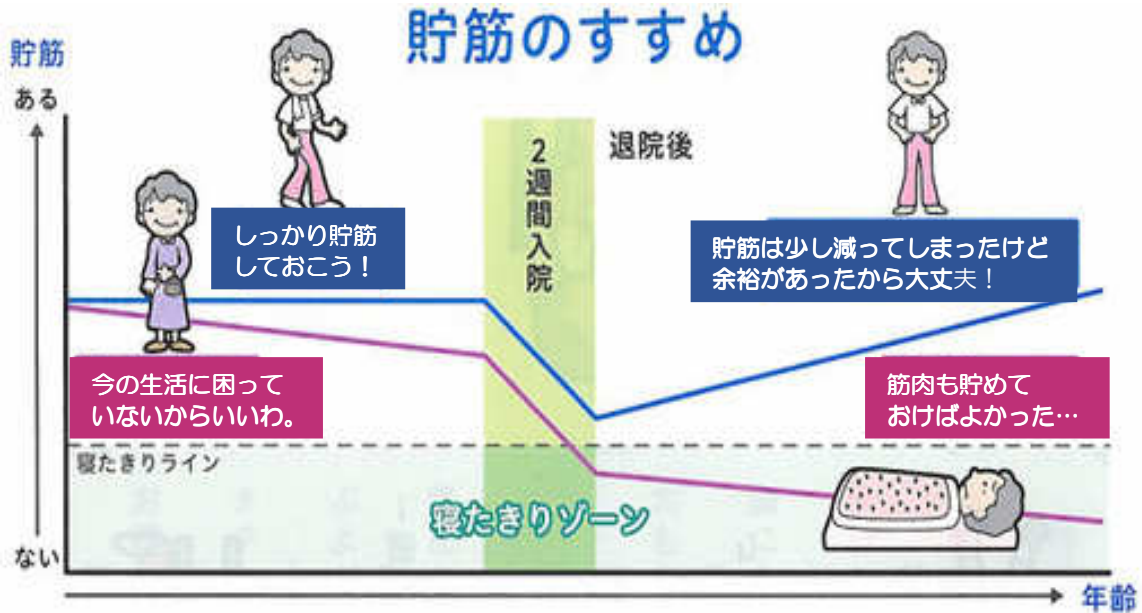


- *みんなで伸ばそう
健康寿命
- *使えばなくなる
お金の貯金
- *使って貯めよう
「筋肉貯筋」
- *老後に備えて
「貯筋」と貯金

黒川シニア貯筋クラブ (自主グループ)
黒川ふれあいセンター 毎週水曜日 午前 10 時～

佐見シニア貯筋クラブ (自主グループ)
佐見ふれあいセンター 毎週金曜日 午前 10 時～

蘇原シニア貯筋クラブ
蘇原ふれあいセンター 毎週火曜日 午前 10 時～



ボールを使って運動♪



タオルを使って運動♪

「肩や足腰の痛みが軽くなった」
 「さっさと早く歩けるようになったよ!」
 「正座ができるようになった」
 「毎週仲間と出会って笑える事が嬉しい!」

介護保険法には、国民の努力と義務として、

- ・介護が必要な状態にならないよう、
自分の健康に関心を持ち、保持増進に努めましょう。
 - ・介護が必要な状態になっても、進んでリハビリや
必要なサービスを利用して、
自分の心や体の状態を保つよう努めましょう。
- とあります。



そのために…



- *自分のできていることをやり続ける。
- *主治医と相談して持病の悪化予防に努める。
- *心身を鍛える。
- *外に出かけていろいろな人と交流する。

ご相談・お問い合わせは

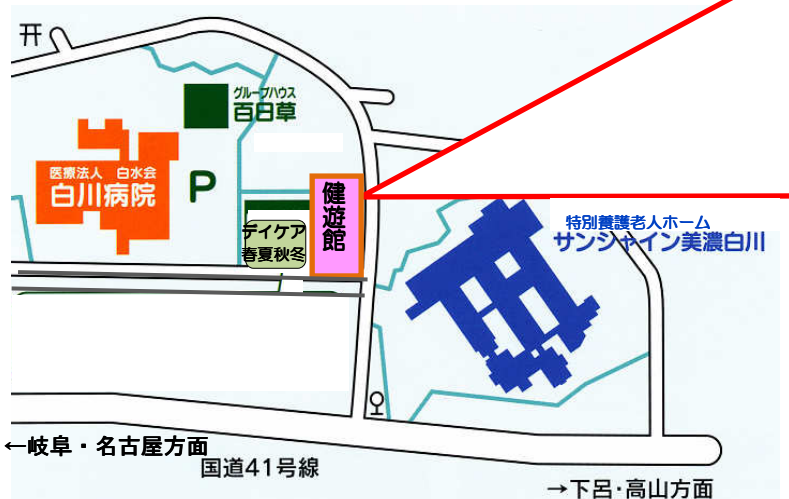
白川町地域包括支援センター

住所：岐阜県加茂郡白川町坂ノ東5770

(白川病院敷地内 健遊館1階)

電話：0574-79-0033

地域包括支援センターの場所



地域包括支援センターは、
上記の場所（健遊館1階）にあります。
ご相談等ありましたら、
お気軽にお立ち寄りください。

健遊館事務所1階略図

