ほうかつ便り vol.49

[発行日]　令和5年4月1日
臼杵市医師会
　地域包括支援センターコスモス
臼杵市役所　高齢者支援課

地域包括支援センターをご存じですか？

地域包括支援センターは、
コスモス病院の同敷地内にあります。

地域包括支援センターとは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、介護や福祉、保健、医療など、様々な方面から支援をする総合相談窓口です。

相談は**無料**です。お気軽にお問合せ下さい。

総合相談（そうごうそうだん）

高齢者の皆さんやその家族の方が抱える困り事や悩み事などの相談を受け、必要なサービスや地域活動などをご紹介します。

介護予防ケアマネジメント（かいごよぼう）

身体の機能や体力の低下に不安がある高齢者の方には、必要なサービスの調整をし、自立した暮らしが送れるように支援します。

権利擁護（けんりようご）

高齢者の方が安心・安全に暮らせるよう、虐待防止や近隣トラブル、消費者被害などの相談を受け支援します。

包括的ケアマネジメント支援（ほうかつてき・しえん）

みなさんを支える地域のケアマネジャーの支援や関係機関とのネットワークを構築します。支援力向上に向けた、研修会なども開催しています。

どんな人がいるの？

保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーが中心となり支援を行います。

【お問い合わせ先】
臼杵市医師会地域包括支援センターコスモス　0972-63-6250
臼杵市役所　高齢者支援課　0972-63-1111（内 1152 臼杵庁舎）

活動的な生活でいつまでも元気に！

活動的な生活を送るポイント

1 地域の活動に参加

地域の活動やボランティア、趣味のサークルなどへの参加やシルバー人材センターへの登録などで、これまでの経験や知識を活かして地域の人々と交流しましょう。

2 できることは自分で

食後の片付けや布団の上げ下ろしなどの家事をしましょう。家庭内での役割を担うことで、身体機能の維持とともに、うつの予防にもつながります。

3 趣味を楽しむ

趣味を持って楽しむことは仲間との交流のきっかけになり、充実した毎日へとつながります。また、囲碁や将棋といった頭を使う趣味は認知症予防にも効果的です。

4 生活リズムを整える

起床・就寝時間を決めて、食事は毎日3回とり生活リズムが乱れないようにしましょう。
1日30分程度の昼寝は認知症予防に効果的です。
ただし、長時間の昼寝は逆効果になるので注意しましょう。

そうは言っても…
・自分だけじゃ不安。　・足腰が痛い、段差（階段）がきつくなった。
・専門的なアドバイスをもらいたい。　・長い距離を歩けなくなった。

そんな方にお勧め

元気になる事業

“元気になる”をお手伝いするプロ集団があなたに合ったプログラムを提案し、やりたいこと、できるようになりたいことの実現を目指す教室です。

週1回、介護老人保健施設南山園または輝デイサービスセンターで実施しています。

※詳しくはこちらをご確認ください。⇒

報告 元気になる事業講演会

1/29(日)に開催されました。

南山園

◆発表者
松井氏、卒業生渡邉氏

輝デイサービスセンター

◆発表者
松尾氏、卒業生板井氏

（株）ライフリー代表取締役佐藤孝臣氏による講演、元気になる事業を実施している「介護老人保健施設南山園」と「輝デイサービスセンター」による報告、当事業所の卒業生の発表がありました。