

ちいき ほうかつ しえん

# 七宗町地域包括支援センター

## をご存知ですか？

### < 地域包括支援センターってどんなところ？ >

高齢者のみなさんが住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう  
**高齢者の「介護・福祉・健康・医療など」生活に関する相談**  
を受け付けています。

保健師・社会福祉士・介護支援専門員が連携して取り組みます。

#### 「高齢者の生活に関すること」

一緒に暮らしている・近所に暮らしている高齢者の生活で、心配なこと・  
困っていることがある。

怪我・病気をして、自宅で生活が続けるのが不安…。

➡ 制度やサービス・相談機関を紹介しています。

#### 「高齢者の権利を守ること」

自分の財産を管理する自信がなくなった。

悪質な訪問販売や詐欺の被害に遭った。

近所の高齢者が家族や知人から虐待を受けているみたい…。



➡ 高齢者の財産を守るための成年後見制度を紹介しています。  
高齢者虐待防止に取り組んでいます。

#### 「介護に関すること」

介護が必要になったけど、どんな制度？何が出来るの？

要支援・要介護と認定されたけど、今の生活や自分の好きなことを続けたい！

➡ 要介護認定を受けた方やご家族に、介護保険サービスの説明をします。

➡ 要支援と認定された方が介護保険サービスを利用される場合  
一人ひとりの生活や希望に合わせた支援計画を作成します。

これからも自分の好きなことを続けたいけど、  
足腰が弱くなってきた…、健康に自信が無くなってきた…

## 「介護予防教室」を開催しています！

※65才以上の方が対象となります。

### 運動教室

思い当たることはありませんか？

- ・手すりにつかまって階段を昇る
- ・椅子から立ち上がる時に何かにつかまる
- ・よく転ぶようになった（転倒の不安がある）

\*健康に関するアドバイスやストレッチ・筋トレを行います\*



### 栄養教室

食事に関して困っている事はありませんか？

- ・食欲が減ってきた
- ・食事を食べているが体重が増えない

\*管理栄養士に低栄養予防の食事や調理方法についての相談が出来ます！\*



### お口の教室

思い当たることはありませんか？

- ・固い物が食べにくくなった
- ・お茶や味噌汁を飲むとむせる
- ・口の渇きが気になる

\*歯科衛生士による歯や口の健康に関するアドバイスや

食事・飲み込みをしやすくする訓練を行います\*



- 七宗町地域包括支援センター（生きがい健康センター内）  
電話：48-2046 FAX：48-1360  
相談日時：月曜日～金曜日（祝日、12/29～1/3を除く）  
午前8時30分～午後5時15分