

こ

ん

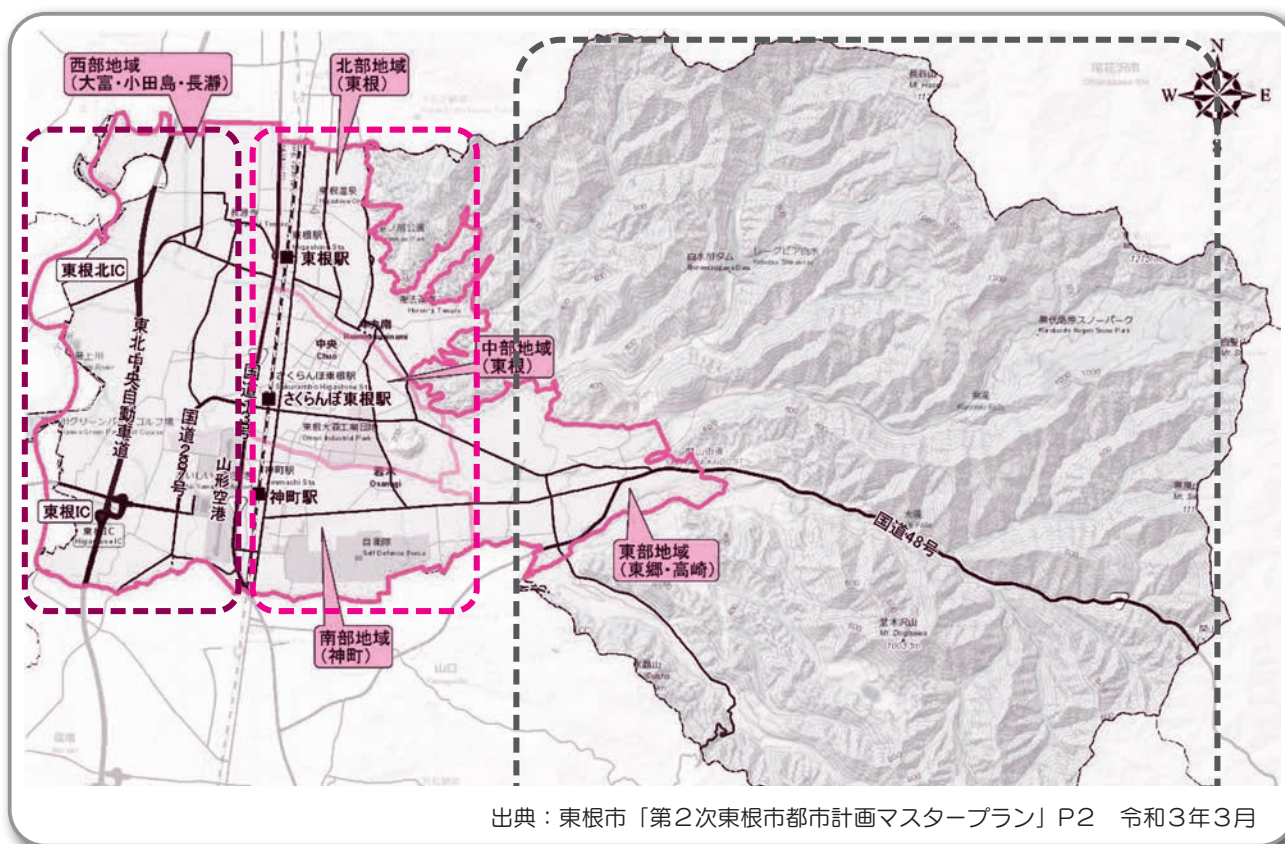
に

ち

は

東根市地域包括支援センターです!

東根市には2か所の
地域包括支援センターがあります



東根市では、市内に2か所の地域包括支援センターが設置されています。ご相談は、お住まいの地区の地域包括支援センターをご利用ください。

業務時間は、月曜日から金曜日（祝日と年末年始を除く）午前8時30分から午後5時15分までです。

東根・神町地区（ の枠内）

➡ 東根市地域包括支援センター中央

東郷・高崎地区（ の枠内）および

大富・小田島・長瀬地区（ の枠内）

➡ 東根市地域包括支援センターしろみず



詳しい連絡先は
裏表紙をご覧ください。

もしもの時のためにわたしが備えておくこと

あなたは、もしものことを考えたことがありますか？

人は、いつ命に関わる大きな病気やケガをするかわかりません。

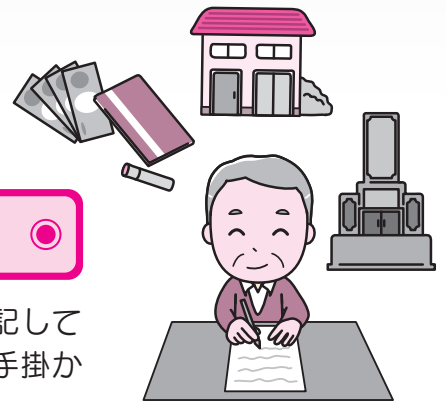
しかし、もしものときに受けたい医療や介護について、自分で考えたり、家族と話しあったことがある人は少ないようです。

もしものときに慌てないよう、元気な時から、家族や大切な人と思いを共有しておくことは大切です。

①。まずは考えてみましょう

自分の人生を振り返り、これまで歩んできた人生を振り返ることで、自分の人生を見つめなおすきっかけになります。今後何をすればよいのか、誰に何を託すのかを考える手掛かりになるでしょう。

- 何を大事にしてきたのか
- これからの人生、何をしたいのか
- もしもの時は、誰を頼りにするのか



②。書き記しましょう

もしもの時に備え、考えたことや話し合ったことなどを書き記しておきましょう。いざというときに、自分らしい暮らしを支える手掛かりとなります。



③。伝えましょう

認知症になったとき、事故や病気などで意識を失ったときなどは、わたしの意思は伝わらなくなってしまいます。最期まで自分らしく過ごすためにも、身近な人たちの負担を減らすためにも、日ごろから、自分の想いを伝えておきましょう。



④。ツールを活用してみましょう

自分の想いを書いておくツールとして、エンディングノートや終活ノートと呼ばれるものを活用するのも一つの方法です。市販されているツールのほか、無料でインターネットからダウンロードできるものまでさまざまあります。

「自分のことをまとめること」は、「家族の知りたいことが分かること」・「自分が残したいものを伝えられること」ということです。



地域包括支援センターでは、 一般介護予防事業を実施しています。

介護のお世話にならず、いつまでもいきいきと元気で過ごしたいと考える方は多いと思います。

一般介護予防事業は、高齢者を年齢や心身の状況等によって分け隔てることなく、住民運営の通いの場を充実させ、人と人とのつながりを通じて、参加者や通いの場が継続的に拡大していくような地域づくりを推進するとともに、地域においてリハビリテーション専門職等を活かした自立支援に資する取組を推進し、要介護状態になっても、生きがい・役割をもって生活できる地域の実現を目指すことを目的としています。

地域包括支援センターでは、次の事業を行っています。

もっとげんき教室

65歳以上の方が所属する団体（老人クラブやサロンなど）におじゃまして、介護予防に関する教室を行います。

【対 象】市内在住の65歳以上の方が所属する老人クラブ、サロン、サークルなど

【内 容】介護予防に関すること

- ①運動機能向上、フレイル予防に関すること
- ②口腔機能向上、オーラルフレイル予防に関すること
- ③栄養状態改善に関すること
- ④認知症予防に関すること
- ⑤その他介護予防に関すること

【時 間】1時間程度

【その他】各団体、年度内1回のみ利用になります。



健康遊具を使って心も身体もスッキリ教室

介護予防に効果の高い「健康遊具」は市内7か所に設置されています。正しい使用法を学び、自らの体力・筋力に合わせて適切に活用し、心身ともに「スッキリ」と爽やかに楽しく介護予防をめざしましょう！

開催時期は市報等でお知らせさせていただきます。



フレイル予防教室

「フレイル（虚弱）」を放置すると介護が必要な状態になってしまいます。フレイル予防の要になる運動・口腔・栄養について学び、実践しましょう。開催時期が近付きましたら市報等でお知らせします。



通いの場立ち上げ支援事業

交流の機会は介護予防につながります。いつまでも元気で過ごすため集まる場所を始めませんか？

「集まること」について一緒に考えていきましょう、いろいろな通いの場の紹介もあります。開催時期が近付きましたら市報等でお知らせします。



地域包括支援センターとは

こんなときはご利用ください

東根市地域包括支援センターは、高齢者のみなさんがいつまでも住み慣れた地域で、元気にいきいきと暮らしていけるよう、介護・福祉・健康・医療などのさまざまな面から総合的に支えていくための支援を行っています。

いつまでもいきいきと 過ごすために

【自立した生活が継続できるよう支援します】

介護予防の取り組みや健康の維持・向上を希望される方はご相談ください。

消費者被害・高齢者虐待を なくすために

【みなさんの権利が守られるよう支援します】

悪質な訪問販売や高齢者虐待を見聞きしたときはご相談ください。

悩みごとや心配ごとをひとりで 抱え込まないために

【何でもご相談ください】

どこに相談したらよいのか分からない悩みごと、心配ごとをいつでもご相談ください。

いつまでも安心して 過ごせるように

【さまざまな方面から支えます】

介護保険制度のことや地域のサービス、連携のことなど、お問い合わせください。

主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士の3職種が対応しております。それぞれの専門性を活かし、連携をとりながら、地域包括支援センターのチームとして支援させていただきます。安心してご相談下さい。

また、生活支援コーディネーターもあり、地域で高齢者を支えていくために必要な業務を行っていますので、お声がけください。

要支援認定者、事業対象者のケアプランを作成します。

「介護が必要な状態となることを防ぐ」、「要介護状態になっても、今より悪くなることを防ぐ」ために、高齢者の地域での充実した生活を支援するものです。

評価を行ったうえでケアプランを作成し、目標を立てます。目標を達成するために必要な介護予防のためのサービスや生活を支援するサービスの利用につなげる支援を行います。

●東根・神町地区にお住まいの方は

東根市地域包括支援センター中央

〒999-3711 東根市中央一丁目3番5号 東根市ふれあいセンター内

☎ 42-3939 FAX 43-2331

ホームページアドレス <http://www.higashine-houkatsu.jp>

●大富・小田島・長瀬・東郷・高崎地区にお住まいの方は

東根市地域包括支援センターしろみず

〒999-3774 東根市大字郡山672 小田島ふれあい交流館内

☎ 53-0600 FAX 53-0609

ホームページアドレス <http://higashine-fukushikai.org>