

こ

ん

に

ち

は

東根市地域包括支援センターです!

お薬手帳

お薬手帳

お薬手帳を活用しましょう

○お薬手帳は一人1冊に

自分が使っている薬の情報が分かるように病院ごとでなく1人1冊にまとめましょう。お薬手帳は、保険薬局や病院でもらえます。副作用・相互作用などの情報を含めて薬剤師に記入してもらいましょう。

○バックの中に保険証といっしょに持ち歩きましょう

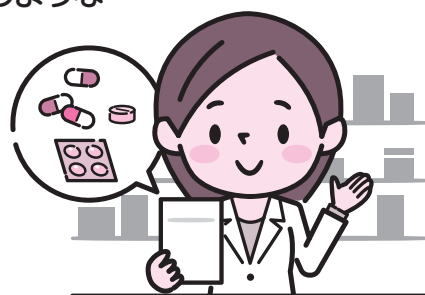
病院・医院・歯科医院・薬局に行く時、入院する時、薬局・ドラッグストア等で薬を買う時、救急外来に行く時などに医師や薬剤師に見せ、チェックしてもらいましょう。

薬の副作用予防や飲み合わせチェックもできますし、病院等でもらった検査値などのデータ、飲酒量、喫煙数などとそれにあわせた体調の変化も記録しておくことで、自分の健康管理記録にもなります。旅行に行く時や災害時にも活用できます。

○使い方のポイント

いつもは、薬局、医院で書いてもらう手帳ですが、次のようなことを記入し、自分流に使うことも出来ます。使い方は、個人の自由です。何でも記入してみましょう。

- ・ドラッグストアやコンビニで買った市販薬の名前
- ・健康になりたくて買った健康食品・サプリメント
- ・お薬についてわからないこと、困っていること
- ・お医者さんや歯医者さんに聞いておきたいこと



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。お気軽にお問い合わせください。

【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！開催時期が近付きましたら市報等でお知らせします。



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？

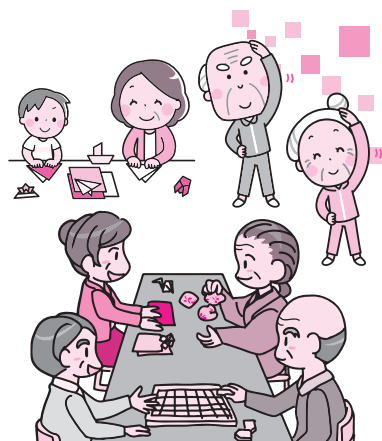
「集まること」について一緒に考えていきましょう、いろいろな通いの場の紹介もあります。開催時期が近付きましたら市報等でお知らせします。



通いの場ってなあに？

通いの場は、住民同士が気軽に集まり、一緒になって活動内容を決め、ふれあいを通して「仲間づくり」「生きがいづくり」「支え合い」の輪を広げる活動です。人と人との間に絆が生まれると、共助の関係が生まれ、住民の主体的な様々な活動への発展が期待されます。

人生100年時代を迎える中で、健康寿命の延伸に重要な介護予防の拠点となる活動でもあり、これからの暮らしの要になる取組の一つです。



『通いの場』を地域につくり、参加することで得られるもの

「社会参加の入り口」

『通いの場』は年齢を重ねてもふだんの場所で、ふだんの仲間と交流できる「日常の居場所」です。『通いの場』に参加することで、幅広い年齢、様々な人生経験をもった人たちと交流を楽しみましょう！

「楽しみと活躍」

『通いの場』は一人ひとりがあるがままに受け止めてくれる心の拠り所です。また、みんなが参加して、それぞれが得意なことを行う「活躍の場」でもあります。「楽しみ」と「活躍」は何よりの介護予防となります。

「暮らしづくりと仲間意識」

『通いの場』では気軽なおしゃべりがつきものです。そのおしゃべりが実はとても大切です。暮らしづくりがわかるあの人だから「助けたい」し「ちょっと相談してみたい」と思ってもらえます。そんな支え合いの芽が『通いの場』にたくさん生まれます。

「支え合いの地域」

お互いの暮らしに関心を持ち合うことから「支え合い」はスタートします。身近な居場所から生まれた支え合い意識は少しずつ、でも着実にあたたかい心となって地域をめぐります。

生活支援コーディネーターがお手伝いします！

地域で高齢者を支えていくために必要な生活支援サービスの創出や担い手の養成、ネットワークの構築などをおこないます。既存の支援についてや、やってみたい取り組みなどがありましたら、ぜひお声がけください。



地域で何か役に立てることはないかな？

地域での支え合いの活動をしてみたい！

高齢者が気軽に集える居場所を作りたいな…

ちょっとした困りごとに対する支援があったらいいなあ

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。



地域包括支援センターでは、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。

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/>