

高齢者の暮らしを支える

地域包括支援センターです!

高齢者のみなさんがいつまでも健康で
住み慣れた地域で安心して暮らしていけるように
介護、福祉、保健、医療などさまざまな面から
支援をしていきます。

自立した
生活のために

主任ケア
マネジャー

生活・介護の
相談

保健師

社会福祉士

ご相談ください!

高齢者の
権利を守る

より住みやすい
地域づくり

岡崎市

自立した生活のために

●いつまでも元気でいたい。良い方法はないか？

いつまでも自立した生活を続けていくためには、生きがいを持ち、普段の生活の中で、介護予防に取り組むことが大切です。地域包括支援センターでは、介護予防教室の案内や啓発等を行います。

介護予防教室 いきいきクラブ ふれあい健康クラブ など



●生活機能チェック(4ページ)の結果、生活機能の低下がみられるかた

生活機能が低下している恐れがあるかたは、検診をして介護予防プログラムに参加できる健康状態かどうか医師の判定を受けます。

「介護予防プログラム」は、専門的なアドバイスをうけることができるため、現在の生活や健康の維持・向上を図ることができます。対象のかたには個別に通知しています。

介護予防プログラム

●運動器の機能向上

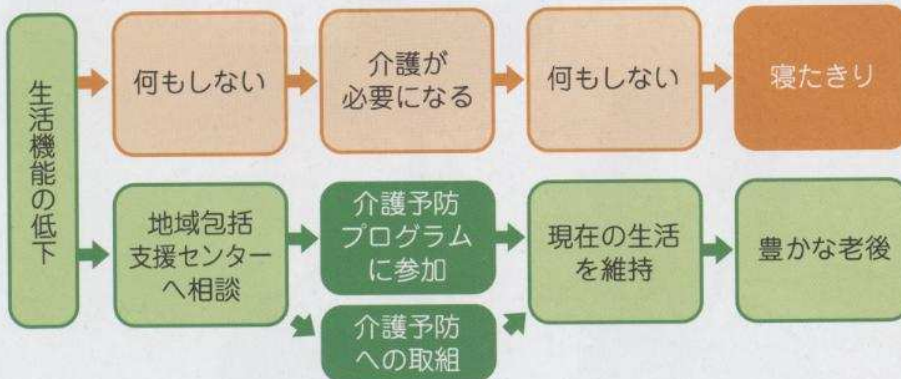
ストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニングを行い運動器の機能向上を目指す。

●栄養改善

管理栄養士の指導で低栄養や疾病を予防するための食事内容や調理方法などの指導や相談などを行う。

●口腔機能の向上

歯科衛生士の指導で、口腔内の衛生を保つための指導や口の体操などを行う。



●要支援と認定されたが、在宅生活を維持するには？

要支援、要介護認定申請をされ、要支援1・2と判定されたかたは、地区担当の地域包括支援センターへご相談ください。介護予防ケアプランを作成します。

◎介護予防サービスの利用

◎住環境の整備(住宅改修・福祉用具の利用等)

◎自立した生活を維持できるような目標の設定

などを一緒に考え、自立した生活をおくれる支援をしていきます。



生活・介護の相談 困ったときご相談ください。

■ 介護サービスの利用について

- 例・介護サービスを受けるには？
- どのような介護サービスがあるか？
 - 現在の介護サービスの内容に不満

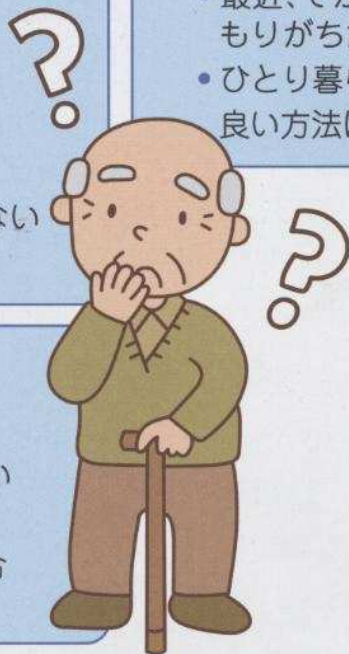
■ 介護に関する相談

■ 介護を行う家族の悩み相談

- 例・介護の方法がわからない
- 介護サービスを利用してくれない
 - 介護に対して協力者、理解者がいない
 - 介護に疲れてしまった

■ 高齢者の生活に関する相談

- 例・近所の高齢者が何かと困っているようだ
- 体調が悪くて食事の支度が思うようにできない
 - 最近、でかけることが面倒で家に閉じこもりがちだ
 - ひとり暮らしで不安、安心して暮らせる良い方法はないか？



高齢者、その家族、親族、近所のかたからの相談を受けます。
お気軽にご相談ください。

■ 認知症に関する相談

- 例・認知症かもしれない？
- 認知症の家族がいてどうしたらよいのかわからない
 - 将来、認知症になってしまった場合の金銭管理に不安がある

高齢者の権利を守る

● 悪質な訪問販売にあってしまいました！

悪質な訪問販売や住宅リフォーム、振り込め詐欺など高齢者が被害に遭うケースは後をたちません。被害にあったときや不安なときは、消費生活センターや行政などが連携し対応します。



● 認知症につけこんで契約をさせられてしまった！

消費者被害にあうかたの中には、認知症による判断能力の低下を悪用され、契約をさせられてしまった例も少なくありません。

地域包括支援センターでは、認知症などの症状により、判断能力が不十分なかたに「**成年後見制度**」や「**日常生活自立支援事業**」などの制度の利用の促進を図り、大切な財産の損失や、不利益な契約などといった被害にあわないよう支援しています。

また、将来、認知症などにより判断能力が衰えた場合に備えてあらかじめ後見人を決めておく「**任意後見制度**」などの利用も考えられます。

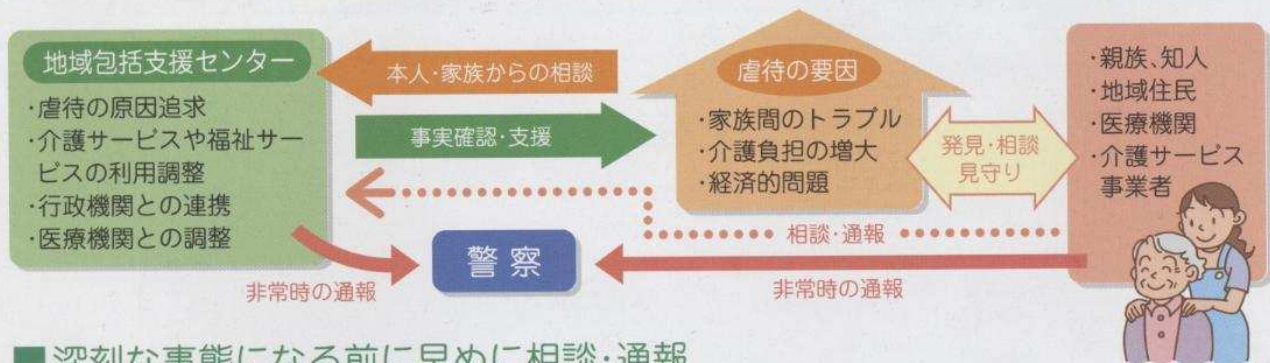
地域包括支援センターでは、こうした制度について、情報の提供や相談にも応じています。

高齢者虐待防止

「家族にいつも怒鳴られる」「近所の高齢者が虐待にあっているようだ」

下記のような行為が疑われる場合は、地域包括支援センターへ相談・通報してください。

虐待の種類	具体例
身体的虐待	叩く、つねる、やけどをさせる、身体を拘束する等
介護や世話の放棄・放任	入浴しておらず尿臭がする、皮膚が汚れている、髪や爪がのび放題、水分や食事を与えない、必要な介護サービスや医療を受けさせない
心理的虐待	排泄等の失敗を嘲笑したり、人前で話すなどにより恥をかかせる、怒鳴る、ののしる、無視をする、侮辱を込めて子供のように扱う
性的虐待	下半身を裸にして放置する、性器への接触、キス・セックスの強要等
経済的虐待	生活上必要な金銭を渡さない、本人の財産を本人の意思、利益に反して使用する、売却する等



■ 深刻な事態になる前に早めに相談・通報

高齢者虐待は、家族間のトラブルや介護負担の増大などから起きることが多いため、介護を負担に感じているかたの、早期発見・相談が重要となってきます。

地域の中で、心配な高齢者や介護者を発見した場合は、地域包括支援センターへご相談ください。適切な介護サービスや福祉サービスの利用、医療受診などにより介護負担の軽減を支援し、さらに介護者の相談にも応じます。

但し、高齢者の生命や身体に重大な危険がある場合は、緊急的に施設への入所などの措置を行います。また必要に応じて警察への援助要請を行います。

※通報者の情報は、守られます。

介護サービス事業者等による高齢者虐待を発見したときには、**岡崎市 長寿課 (23-6682)** へ

より住みやすい地域づくり

● 高齢者支援のための連携

在宅での生活を支える、医療関係者、介護サービス事業者、民生委員、近隣住民、またスーパー、コンビニなど高齢者の生活に関わる民間事業者と連携をとり、地域全体で高齢者を支えます。

● ケアマネジャーへの指導・支援

在宅での介護を支えるケアマネジャーへの指導・支援を行い、高齢者の在宅生活の安定を図ります。

介護予防に関する検診

介護予防に関する検診は、原則として65歳以上のかたを対象に、健康診査とともに実施します。検診の結果、機能の低下が認められた場合は、地域包括支援センター職員とともに介護予防に向けた目標を設定し計画を立て、介護予防プログラムに参加することができます。（要支援・要介護認定を受けているかたは除く）

① 生活機能チェック

下記のチェックリストと問診、身体計測などにより評価します。

内容	質問	回答		
生活機能の低下	1	バスや電車で一人で外出していますか	はい	いいえ
	2	日用品の買い物をしていますか	はい	いいえ
	3	預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ
	4	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ
	5	家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ
運動機能は良好か	6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	いいえ
	7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい	いいえ
	8	15分位続けて歩いていますか	はい	いいえ
	9	この一年間に転んだことがありますか	はい	いいえ
	10	転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ
栄養状態	11	6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ
	12	身長 cm 体重 kg (BMI) ※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷(m)が18.5未満の場合は「いいえ」	はい	いいえ
口の状態	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ
	15	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ
閉じこもり	16	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	いいえ
認知症の可能性	18	周りの人から「いつも同じこと聞く」などのもの忘れがあるとされますか	はい	いいえ
	19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	はい	いいえ
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい	いいえ
うつ病の可能性がないか	21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ
	22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	はい	いいえ
	23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	はい	いいえ
	24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	はい	いいえ
	25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ

② 生活機能検査

生活機能チェックの結果、機能の低下がみられたかたには、心電図、血液検査等の検査を実施し、医師が介護予防プログラムへの参加の可否を判定します。

※介護予防に関する検診は、法改正等により変更する場合があります。

上記でピンク色の回答が多いかたは、要介護状態にならないよう予防に取り組みましょう。



地域包括支援センター (平成22年4月現在)

名称	所在地	電話 (FAX)	担当地区(小学校区)
高年者センター岡崎	美合町	55-8399 (55-0105)	美合・緑丘・小豆坂
中央地域福祉センター	梅園町	25-3199 (25-7713)	梅園・井田・愛宕
北部地域福祉センター	岩津町	45-1699 (45-8791)	細川・奥殿・恵田・岩津 大樹寺
南部地域福祉センター	下青野町	43-6299 (43-6781)	六ツ美(北部・中部・西部・南部) 城南
西部地域福祉センター	宇頭町	32-0199 (34-3212)	北野・矢作北・矢作西 大門・広幡
東部地域福祉センター	山綱町	48-8099 (48-8096)	本宿・山中・藤川・竜谷
竜美(医師会館内)	竜美北	55-0751 (71-7452)	根石・三島・竜美丘
かわいの里	秦梨町	47-3333 (47-3331)	秦梨・生平・男川・常磐 常磐東・常磐南
やはぎ苑	上佐々木町	34-2345 (34-2347)	矢作南・矢作東・六名
なのはな苑	福岡町	57-8087 (57-8099)	羽根・岡崎・上地・福岡
額田(額田の里内)	夏山町	82-4370 (82-4388)	豊富・夏山・宮崎・形埜・下山
[平成22年4月新設] 社会福祉協議会	康生通南3丁目	23-1105 (23-7820)	連尺 [平成22年4月やはぎ苑より移管]

地域包括支援センターの担当地区が不明なときは、下記へお問い合わせください。

岡崎市 長寿課 電話 23-6147・6174
FAX 23-6520

〒444-8601 十王町2丁目9番地(福祉会館1階)