

天童市地域包括支援センター ニュース

～地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口です～

内 容

- ・ 地域包括支援センターの役割と三職種について
- ・ 介護保険サービス利用の流れについて
- ・ 消費生活センター情報
- ・ 春バテをご存じですか？



相 談 窓 口

天童市地域包括支援センター 中央

天童市老野森二丁目6番3号

☎ 023 - 658 - 8190

HP <http://www.tendo-shakyo.or.jp/>

担当地区 〔 天童中部・天童北部・成生
津山・田麦野・山口 〕

天童市地域包括支援センター めいこうえん

天童市大字矢野目150番地

☎ 023 - 664 - 0600

HP <http://meikouen.or.jp/>

担当地区 〔 天童南部・蔵増・寺津
高掬・長岡・干布・荒谷 〕

地域にお住まいの高齢者の皆さんやご家族、地域住民の皆さんの保健・福祉・介護について様々な相談をお受けします。秘密は守りますので、お気軽にご相談下さい。相談は無料です。

地域包括支援センターは地域の高齢者の暮らしをサポートします!

～地域包括支援センターは、高齢者の皆さんとそのご家族が、
住み慣れた地域で安心して暮らしていくための総合相談窓口です～

1. さまざまな相談ごと

介護や健康、福祉に関することなど各種相談に応じます。必要な情報やサービス、関係機関の紹介等支援をします。

例：離れて住んでいるひとり暮らしの父が心配だがなかなか様子を見に行けない。

3. 権利を守ること

地域で安心して尊厳のある生活を行うことができるよう、権利を守ります。

例：物忘れが出てきてお金の管理に自信が無くなってきた。

2. 介護や健康のこと

天童市の介護予防事業や地域の活動等の情報提供・支援をしたり、介護が必要な状態にならない事を目標に、介護保険サービスを検討します。

例：最近足腰が弱くなり、寝たきりへの不安があるのでデイサービスに通いたい。

4. 暮らしやすい地域のために

高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう、さまざまな職種や機関と連携するためのネットワークづくりを進めていきます。

例：最近近所で一人暮らしをしている高齢者の顔を見かけなくなったので心配。

※体調が悪かったり、家族の都合で相談に来れない時は、職員が訪問することもできます



保健師
医療の知識を活かし、介護予防や健康をサポートします

社会福祉士
相談全般や、権利を守る為のお手伝いをします

主任ケアマネジャー
地域のケアマネジャーのサポートや連携、介護保険サービス利用のお手伝いをします

私たち専門職が連携してさまざまな相談に対応します!

参考：「わかりやすい! 地域包括支援センター利用のてびき」
「頼りになります! 地域包括支援センター」東京法規出版

介護保険サービス 利用の流れ

介護保険は、介護が必要になっても高齢者が**地域で**安心して暮らしていけることを目指すとともに、できる限り**自立した生活**を送れるように支援します。

要介護認定を申請せずに
基本チェックリストによる判定のみで
利用できるサービスもあります
※詳しくは地域包括支援センターへ

相談

- ・地域包括支援センターや市役所へ

申請

- ・必要な物：介護保険の保険証(あれば)、医療保険の保険証
※申請前に主治医の情報を確認しましょう

認定調査

- ・自宅や入院先等に伺い、体の状態等をお聞きします

審査・判定

- ・認定調査と主治医からの意見書をもとに介護認定審査会で最終的な認定結果が決まります

結果の通知

- ・自宅へ認定結果通知書が届きます

要支援1・2の場合

- ・地域包括支援センター(もしくは居宅介護支援事業所)で担当

要介護1～5の場合

- ・居宅介護支援事業所で担当

認定結果が出るまで1～2ヶ月かかります。お急ぎの方は地域包括支援センターへ相談ください



参考：「みんなのあんしん介護保険 わかりやすい利用の手引き」
(株)現代けんこう出版

「2 時間後に電話が使えない!?!」

個人情報 を聞き出す不審な電話にご注意!

自動音声ガイダンス

2 時間後に電話が使えなくなります。
オペレーターと話す方は 1 番を。



非通知・知らない番号



総務省

NTT

オペレーター?

内容を確認するので、住所・名前・
生年月日を教えてください。



個人情報

家族間でも共有しましょう!

総務省や NTT 東西から、電話を停止することに関して、自動音声ガイダンスや SMS を使って連絡することは絶対にありません!!

困ったときは、お住まいの自治体の消費生活センター等にご相談ください。
天童市役所 1 階 天童市消費生活センター ☎654-1111(内線 745)
消費者ホットライン ☎188(局番なし)

参考: 国民生活センター

「春バテ」をご存じですか?

春は季節の変わり目で朝晩の寒暖差があり、自律神経が乱れ「身体がだるい」「イライラする」「やる気が出ない」など心身に不調をきたすことを「春バテ」といいます。

<高齢者が春バテになると起こりやすい症状>

交感神経が興奮して不安や緊張が高まり、自律神経が乱れると以下の症状が見られます。

食欲不振・全身のだるさ・頭痛やめまい・手足のしびれ・動悸・不眠・その他様々な心身の不調

<高齢者の春バテで気をつけたい症状>

症状 1 「めまい」を起こして転倒し、骨折や寝たきりにつながることもあります。加齢により骨密度も低下しているため、軽い転倒でも骨折しやすく非常に危険です。

症状 2 「食欲不振」食事からは栄養だけでなく水分も摂取しています。水分不足から脱水症状を起こし命の危険に関わることもある為、食欲不振の症状が見られたら医師に相談しましょう。

<春バテの予防・対策のポイント>

- ① バランスの良い食事を 3 食しっかりとる
- ② 入浴でリラックスし、ストレスを軽減する
- ③ 質の良い睡眠をとる
- ④ 冷え対策に取り組む

高齢者は特に体温調節機能が低下するため、体調を崩しやすくなります。春先にしっかり予防や対策することで、春バテに負けない体を作り元気に過ごしましょう。

参考: 一般社団法人日本予防医学協会、近畿在宅介護協会

