

住みなれた地域でいつまでも過ごせるように

ご利用ください 地域包括支援センター

地域包括支援センターでは、保健師・主任ケアマネジャー・社会福祉士などの専門職を中心に、お互いに連携しながら、高齢の皆さんがいつまでも住みなれた地域で生活していけるよう支援します。

お気軽にご相談ください。

介護予防の支援

例えば…

「要介護認定で要支援1の判定だった。介護保険サービスを利用できるようだが、どうしたらよいのかな？」

介護が必要な状態にならないような計画を、皆さんと一緒に考えます。(要支援1・2と認定された方や基本健診を受けて生活機能の低下が見られた方が対象です)

要支援1・2と認定された方は、介護保険の予防サービスを利用していきます。詳しくは4〜5ページの利用例をご覧ください。

相談窓口

例えば…

近所に住むひとり暮らしの高齢者が最近閉じこもり気味



私たちに気軽にご相談ください

で心配。



認知症の母親の介護で困っている。何かサービスを教えてほしい。

介護に関する相談や悩みのほか、生活の中で困っていることや心配に思うことがありましたらご相談ください。「どこに相談したらよいのかわからない」といった悩みもお受けしています。

暮らしやすい 地域づくり

地域のケアマネジャーと連携し、皆さんが住みなれた地域で安心してサービスを利用できるように、支援していきます。

医療機関を含めた関係機関とのつながりを深め、より暮らしやすい地域を目指します。

権利を守ること

例えば…

今は大丈夫だけど、認知症などの病気になった時のことを考えるとひとり暮らしなので財産管理が心配。

生活していく中で、お金の管理や契約に不安がある方などが利用できる制度を紹介します。

高齢の方が地域でその人らしい生活を送れるように、支援します。

虐待の早期発見・把握に努め、対応していきます。

介護保険の 予防サービスの利用例 (要支援1・2の方)

市内にお住まいの石原さんの様子をご覧いただきながら、介護予防についてご紹介します。

地域包括支援センターの 職員が訪問

現在の生活やお身体の状況、今後どんな生活を望んでいるかなどについて伺います。

「立ったり座ったりが大変。足元がふらついて転びそうになる。あまり動かないからだろうなあ…。近所にも知り合いはいないし、外に出る機会もあまりない。何かにつけておっくうで…。でも外に出てみたいし、友達も作りたいなあ。(石原さん)」

5ページ右上へ続く

問い合わせ

〒430-0801 静岡県 沼津市 沼津市地域包括支援センター
(沼津市役所高齢者支援課内)

☎73-0033

市役所
1階です

予防ケアプランの作成

生活の目標を立てて、その目標を達成するための支援方法やサービスについてをご本人やご家族と一緒に決めます。

目標「歩いて20分のお店まで1人で買い物に行けるようになりたい」

具体的には、

- ・デイケアに通って自分にあった運動プログラムに参加する
- ・天気の良い日は、家の周りを散歩する

去年の今ごろは、ただ家の中で寝たり起きたりで、何もする気が起こらなかった。デイケアに通うようになり、仲間と過ごし、楽しい気持ちになったことでやる気が起きてきたと思う。もしあのままだったら、気力もなくなり、歩けなくなっていたかもしれない。

これからは陽気もいいのでどんどん外に出て、やがて1人で買い物に行けるようになりたい。



石原さん

評価・見直し

一定期間後に効果があつたかどうか評価し、ケアプランを見直します。

「デイケアで運動し、歩行距離が伸び、ふらつくことが少なくなってきました。専門的な口腔ケアを教えてもらい、自宅でも毎食後行うようになりました。部屋の片付けや趣味の俳句を少しずつ始め、意欲が出てきましたね。」



磯部主任
ケアマネジャー

介護予防サービスを利用

デイケア。理学療法士の指導の下、運動する石原さん▶

口腔ケアで口の中を清潔に



介護予防サービスは今よりも状態が悪くならないように、また少しでも自分でできることが増えるようになるためのサービスです。

生活の目標をたて、達成するための有効手段として介護予防サービスを利用してみてください。



全力疾走！跳躍！ 団瑛市小学校体育大会結果

市小学校体育大会（市教育委員会・市教育研究会主催）が5月15日（火）県総合スポーツセンター東総運動場で行われ、市内小学校の5年・6年生（一部4年生含む）450人が参加し、14種目で熱戦が繰り広げられました。上位の結果は次の通りです。

5年女子100[㍓] 伊藤瑞姫（榑海）15秒2 古川美和（八日市場）15秒4 篠塚洋美（榑海）15秒5

5年男子100[㍓] 関直登（平和）14秒8 平山瑞季（飯高）14秒9 黒田恭章（野田）15秒0 宇井貴郁（野田）15秒0 岩橋佳吾（飯高）15秒0

6年女子100[㍓] 向後実花（豊和）14秒9 山崎美佳里（須賀）15秒0 岡部玲奈（八日市場）15秒0

6年男子100[㍓] 中村颯斗（栄）13秒6 根本昂宏（飯高）14秒0 伊藤凌輔（須賀）14秒3

5年女子800[㍓] 長谷川侑美（榑海）2分58秒0 山田明佳（吉田）2分58秒5 宇野千尋（豊栄）2分59秒1

5年男子800[㍓] 伊藤光佑（野田）2分41秒9 平山瑞季（飯高）2分44秒4 勝又遼（栄）2分46秒2

6年女子1000[㍓] 近藤絢香（八日市場）3分32秒4 佐藤笑里（野田）3分37秒6 丹野侑衣（須賀）3分38秒9

6年男子1000[㍓] 伊藤聖人（栄）3分

20分3 宇井野一真（栄）3分21秒3 秋葉好平（野田）3分26秒2

女子走り高跳び 土屋沙也花（平和）1[㍓]22[㍓] 吉川美穂（栄）1[㍓]18[㍓] 増田結衣（共興）1[㍓]18[㍓]

男子走り高跳び 伊藤諒（榑海）1[㍓]26[㍓] 中村颯斗（栄）1[㍓]26[㍓] 佐藤良紀（豊和）1[㍓]26[㍓]

女子走り幅跳び 伊藤理奈（栄）3[㍓]57[㍓] 宇井野芹菜（栄）3[㍓]52[㍓] 東知花（平和）3[㍓]48[㍓]

男子走り幅跳び 宇井野一真（栄）4[㍓]30[㍓] 伊藤広樹（八日市場）4[㍓]8[㍓] 加瀬祐次（榑海）3[㍓]95[㍓]

女子60[㍓]ハードル 土屋沙也花（平和）10秒6 林莉愛（須賀）11秒0 丹野侑衣（須賀）11秒2

男子60[㍓]ハードル 林大路（八日市場）10秒0 浅野賢也（須賀）10秒2 島田綾介（野田）10秒2