

ご存じですか？

# 美郷町地域包括 支援センター

高齢者の皆さんの安心した暮らしを支えています

**地**域包括支援センターは、高齢者の皆さんに安心して暮らしていただくための支援を包括的に行う拠点として、町福祉保健課内に設置されています。主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士などが一つの「チーム」となり、お互いの得意分野を活かしながら連携して相談に応じります。

美郷町では、地域包括支援センターのほか3カ所の在宅介護支援センターを設置しています。在宅介護支援センターは町が委託している「高齢者やその家族等の身近な相談窓口」です。秘密は守られますので、困りごとや悩みごとがある場合はお気軽にご相談ください。

## 地域包括支援センターの 四つの役割

### 1 困りごとや心配ごとに対応します 「総合相談・支援事業」

介護、健康、医療、福祉などに関する相談を受付し、内容に応じてサービス・制度に関する情報提供や関係機関の紹介などを行っています。また、「どこに相談したらよいのかわからない」という方の相談にも応じています。高齢者の皆さんの生活に少しでも不安を感じたら、どうぞお気軽にご相談ください。

### 2 地域や様々な職種と連携します 「包括的・継続的ケアマネジメント支援事業」

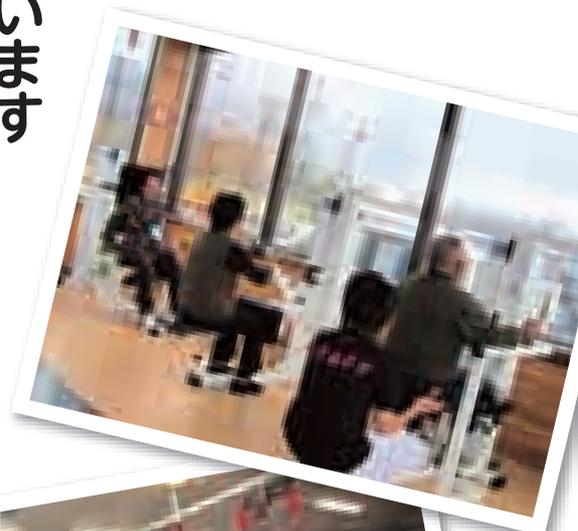
いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、在宅介護支援センター、医療機関などが連携し、高齢者の皆さんが適切なサービスを受けられる環境づくりに努めています。

### 3 介護予防で健康づくりのお手伝い 「介護予防ケアマネジメント事業」

筋力が衰えると、ちょっとしたことでも身体を動かすのがおっくうに感じられます。そのままの生活を積み重ねることで、健康な方でも介護が必要な状態につながる恐れがあります。地域包括支援センターでは「できるだけ介護状態にならない」「介護状態になっても今の状態を長く維持できる」ことを目指し、皆さんの介護予防のお手伝いをしています。

### 4 高齢者の皆さんの権利を守ります 「権利擁護事業」

頼れる人がいないので将来が不安だ、財産管理に自信がない…このような場合には成年後見制度などを利用し安心して暮らせる環境づくりを支援します。また、関係機関と協力して高齢者虐待の防止や早期発見に努めています。

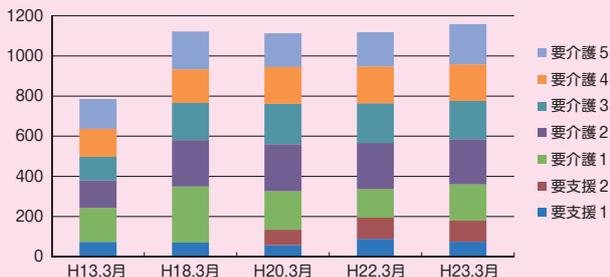


# 介護予防について知ろう!

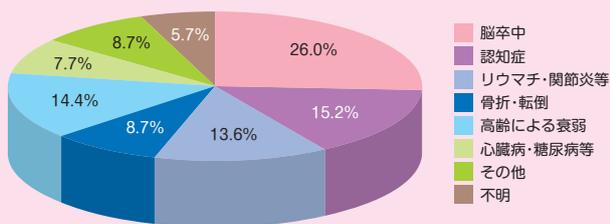
## 美郷町の高齢者、要介護者の状況

美郷町の高齢者は年々増加しており、平成23年3月末で高齢者人口6,748人、高齢化率30.54%と、約3人に1人が65歳以上の高齢者となっています。あわせて、介護が必要な方（要支援者、要介護者）も増加し、要介護認定を受けた方は介護保険制度が始まった平成12年度末と比較して約1.5倍にのぼっています。

要介護認定者の推移



要介護状態になった要因



大曲仙北地域では、脳卒中（脳梗塞、脳出血）が原因で要介護状態になる方の割合が非常に高くなっています。また、認知症の原因を分析すると脳血管性のものが全体の3分の1以上を占めていると言われています。これらは若い時からの生活習慣によるものと関連しており、早くから生活習慣の改善、健康づくりに努めることが、将来にわたって元気な生活を送ることができる秘訣と言えます。

# 高齢者の健康づくり事業をご活用ください!!

町では、いつまでも元気で自立した生活を続けられることを目標に、「要介護認定を受けていない65歳以上の方」を対象とした介護予防教室を開催しています。この介護予防教室は、どなたでも利用できるものと、「介護予防のための基本チェックリスト」の結果によって利用できるものとの2種類があります。

## 誰でも参加できる介護予防教室 (高齢者の健康づくり事業)

各地域の在宅介護支援センターが介護予防教室（転倒予防教室・介護者教室など）を実施しています。多くの方々にご参加いただけるよう、多くは地域の会館を会場に開催しています。詳しくは、お近くの在宅介護支援センターまたは町の地域包括支援センターへご相談ください。

## 特定の方が参加する介護予防教室

基本チェックリストで「介護予防教室への参加が必要」と認められた皆さんを対象に実施しています。

### ◎にここ筋力アップ教室 (運動機能向上事業)

「いつまでも元気に自分の足で歩ける」ことを目指し、健康運動指導士などの指導のもとでストレッチや筋力トレーニングを行います。

### ◎元気にここ教室 (栄養改善事業・口腔機能改善事業)

栄養士や歯科衛生士などの指導のもとで、低栄養や口腔機能向上についての学習や調理実習、口腔体操などを行います。

## 美郷町地域包括支援センター

住所 ● 土崎字上野乙170-10(役場福祉保健課内)

電話 ● 0187-84-4907

受付 ● 月～金(祝日、年末年始を除く) 午前8時30分から午後5時15分

## 地域の在宅介護支援センター

### 仙南地区

在宅介護支援センター仙南  
金沢西根字上糠淵3-2  
(特別養護老人ホームロートピア仙南内)  
☎0187-87-8010

### 六郷地区

在宅介護支援センター緑泉  
六郷字作山187  
(特別養護老人ホームロートピア緑泉内)  
☎0187-84-3636

### 千畑地区

千畑在宅介護支援センター  
土崎字上野乙6-1  
(みさと福祉センター内)  
☎0187-85-2294