

高齢者のことならなんでもご相談ください!!

福津市地域包括支援センターがあなたを支えます

「高齢になっても自分らしく安心して過ごしたい」

高齢者が抱える不安の増加

高齢化の進展により、認知症高齢者や一人暮らし高齢者が増加しており、また親せきや近所づきあいの希薄化なども急速に進んでいます。それに伴い、高齢者が抱える不安や心配ごとの内容も多岐に渡っています。

高齢になれば、身体能力の低下や認知症の発症など自分の変化に気がきます。また、配偶者や友人との別れなど大きな喪失感を抱くことも多いでしょう。高齢者本人もその家族も不安を抱え、とまどうことも少なくありません。高齢者の中には、自分が何に困っているか漠然としていて、具体的に分かっている人が多くいます。その一方で、相談窓口はほとんどが分野別に設置されています。いくつもの相談窓口の中から、適切な相談先を探すことはとても困難なことです。

どんな悩みでも相談してください

福津市地域包括支援センターは高齢者やその家族のみならずの総合的な相談窓口として、平成18年に開設されました。

どこに相談してよいか分からないという相談も受け付けており、必要なサービス

が利用できるように支援しています。

年間の相談件数は3千件を超え、高齢者本人やその家族・地域のかたがたなど、さまざまなかたに利用していただいています。

福津市地域包括支援センターでは、医療や福祉、介護に関する専門職員が

中心となって相談を受け付けています。

必要な場合は、他の相談機関や人と連携をとりながら支援します。

相談は電話や来所の他、自宅などへの訪問も行っています。

気軽に福津市地域包括支援センターをご利用ください!

太郎さんが元気なときは

全て自分でできる!



- 食事
- 洗濯
- 買い物
- 通院
- ごみ出し
- 家の管理
- 金銭管理

太郎さんが認知症や介護が必要な状態になると...



誰かの支援が必要になるかもしれません

一人では無理...

- ~~食事~~
- ~~洗濯~~
- ~~買い物~~
- ~~通院~~
- ~~ごみ出し~~
- ~~家の管理~~
- ~~金銭管理~~



普段の生活で困っていることやどこに相談してよいか分からないことも

福津市地域包括支援センターへ

あなたの悩みを一緒に考えます

あなたのお悩み 私たちが一緒に考えます!!



福津市地域包括支援センターに寄せられる相談の一部を紹介します。相談者の身体状況や生活環境、希望などを伺いながら、そのかたに合った適切な方法を一緒に考えます。

最近退院して家に帰ってきたのですが、入院中に足が弱くなってしまって…。入院前は、趣味のカラオケや買い物に友達と行くことが楽しみだったのに、今は行く自信がなくなりました。とても気持ちが落ち込んでいます。



一人暮らしの母のものが忘れがひどく、身の回りのことでできないことが増えてきました。



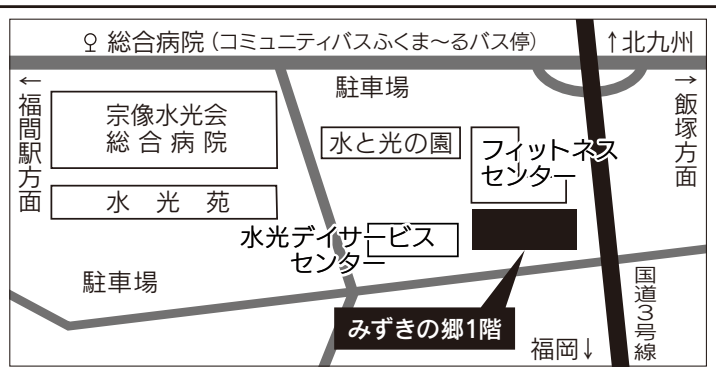
母は頑固な性格で、病院にも行きたがりません。私たちもどうしたらよいか困っています。

『地域包括支援センターのコメント』

体を動かさない期間が続くと、次第に筋力が衰え、身体能力の低下による気分の落ち込みや認知症の発症にもつながります。そうなる前に、できるだけ動く機会を作りましょう。市が実施している元気アップ事業(次のページで紹介しています)や地域のサークルなどを利用できるように支援します。

高齢者に関するご相談は…
福津市地域包括支援センターへ
相談ダイヤル 43・0787

福津市上西郷486番地の1
サービス付き高齢者向け住宅みずきの郷1階
日曜日・祝日を除く 8:30~17:30
(緊急の場合はこの限りではありません)



市は65歳以上の要介護認定をお持ちでないかたへ誕生日に「高齢者いきいきチェックリスト」を郵送し返信をお願いしています。これは、体の状態を把握し心身の衰えを早期に見出すためのものです。

このチェックリストで心身の老化のサインが見えた人には、元気アップ事業（健康づくり教室）の案内をしています。

いつまでも、健康ではつらつと生活するために、ぜひ参加してください。

ただし、元気アップ事業は希望されるかた全員が受講できるわけではありません。詳しくはお尋ねください。

申込・利用の相談

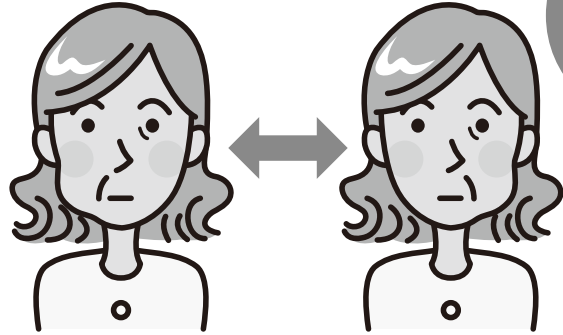
福津市地域包括支援センター

☎43・0787

①頬を片方ずつ膨らませてみましょう

チェックポイント

左右を見比べて同じように膨らんでいますか？空気が漏れていませんか？



試してみましょう
あなたの口の
ちからは？

チェックポイント

②口を開けた状態で舌を上げてみましょう

チェックポイント

口を開けて舌を上の前歯の裏に付けてください。しっかり舌が上がりますか？指が2本入るくらいに口が開いていますか？



できないかたは…

(元気アップ事業)
口腔機能の向上
栄養改善

おいしく楽しく
けんこう
健口講座

むせる、固い物が食べにくい、口の渇きが気になるなどの症状はありませんか。これは、歳とともに、ものを飲み込む筋力や噛む力の低下、だ液が出にくくなることから起こる症状です。

この教室では、このような症状の改善をはかり、いつまでもおいしく食事を楽しむことを目指します。お口の健康は全身の健康と言われるくらいに重要な役割を果たしています。虫歯がないから大丈夫！というわけではないのです。

■期間 月2回（3～5カ月で5回から8回） 1回2時間程度

■会場 ふくとびあ、市役所福間庁舎、市役所津屋崎庁舎

■内容 誤嚥性肺炎の予防講話や正しい歯磨きの方法、だ液線マッサージ、手軽で栄養満点の調理方法などを学びます。

■利用料金 1回利用ごとに300円



レトルト食品（サバ缶）を使ってホイル焼きを作ります。面倒な料理も工夫一つで簡単調理



上手に磨けていますか？
口の清潔は病気予防にもなるのです

参加者の
声



南町区
井本昌子さん
(69歳)

食事は粗食が一番と思っていましたが、この教室で上手な栄養の取り方やその効果について学び、毎日の食事がバランスのよいものになるよう意識するようになりました。

口が渇くので、この教室で習得しただ液線マッサージを継続してできるように頑張りたいです。

毎日が、新しい知識との出会いで、教室に行くことを楽しみにしています。



①2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である



③片足立ちで靴下がはけない



②家の中で、つまづいたり滑ったりする

④横断歩道を青信号で渡りきれない



⑤階段を上るとき手すりが必要だ



⑥15分続けて歩けない



⑦家のやや重い仕事が困難

一つでも思い当たることはありませんか？

7つの
チェック

思い当たることがあるかたは…

(元気アップ事業)
運動機能の向上

らくらく快福
運動教室

一人一人の体力に合わせた運動メニューを作成し、教室が終了する3カ月後（全20回）には自分で運動をするペースがつかめて、体が「らくらく」になることを目指します。

まずは、体験利用（送迎付き、無料）から始めてみませんか。

■期間 週2回（3カ月間の全20回）1回2時間程度

■会場 水光会総合リハ・フィットネスセンター、通所介護ライズ

■内容 血圧などの健康チェック、ストレッチや筋力トレーニング、各種運動マシンを使った運動をそれぞれの体力に合わせて行います。

■利用料金 1回利用ごとに300円（送迎付き）



参加者の
声



花見区
白川恵子さん
(68歳)

3年前に膝の半月板を損傷して以来、身体のアちこちに不調が現れ、歩くこともままならない状態でした。

この教室に参加するようになってから1カ月で、日々の生活に劇的な変化が現れました。スムーズに歩け、段差も手すりをつかまらず上れるようになったのです。それ以降も、生活の中で、できなくなっていたことができるようになるという変化を体感し、喜びをかみしめています。教室はやさしい運動が中心で、無理なく続けられます。皆さんもぜひ参加してください！