

いつも身近に!

地域包括支援センター ポケットガイド

ダイジェスト版

地域包括支援センターはこんなところです

地域包括支援センターは、住み慣れた地域で尊厳あるその人らしい生活を継続することができるよう、さまざまな方面から高齢者のみなさんを支える機関です。

地域包括支援センターでは、主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師などが中心となって高齢者のみなさんを支援します。3人はそれぞれ専門分野を持っていますが、専門分野の仕事だけをするのではなく、互いに連携をとりながら「チーム」として総合的にみなさんを支えます。

気軽に相談してください!



自立した生活を支援します!

介護保険では非該当と認定されたが、体力に自信がない



介護保険のサービスを利用したい



元気で生活できているので、いまの状態をなるべく維持したい

要支援1と認定されたので介護予防ケアプランを作りたい



足の筋力が衰えているので、介護予防のプログラムを受けようすすめられた



要介護認定の申請を頼みたい

などをサポートしていきます。

みなさんの権利を守ります！

安心して暮らすために知っておきましょう

高齢者を狙った悪質な訪問販売や住宅改修、消費者金融などの事件が増えています。地域包括支援センターでは、消費生活センターや行政などと協力して、高齢者の被害を未然に防ぐよう努めています。

また、お金の管理や契約に関することに不安があっても頼れる家族がないなどの場合には、成年後見制度を利用できます。場合によっては、申し立てなどの手続きの支援もしますので、ご相談ください。

■成年後見制度とは

不動産や預貯金などの財産管理、介護などのサービスや施設への入所などに関する契約といった場面において、適切な判断をすることが難しくなった人を支援する制度です。不利益をこうむったり、悪質商法の被害者となることを防ぎ、権利と財産を守ります。



■成年後見制度には、2つの制度があります。

法定後見制度

判断能力が不十分な人が、今すぐ成年後見制度を利用する

任意後見制度

判断能力のある人が、将来にそなえて後見人を決める

どちらの制度を利用しても、預貯金の管理や遺産分割など財産に関する契約などについての助言や支援（財産管理）、介護サービスなどの利用や医療・福祉施設等への入退所の手続きや費用の支払いなど、日常生活上の契約などについての支援（身上監護）が受けられます。

高齢者の尊厳を守りましょう

高齢者虐待とは、「家庭で介護をしている人（家族・親族・同居者など）」または、「養介護施設や養介護事業に従事する人」が高齢者に対して、心身を傷つけるような言動や人権侵害をすることです。高齢者虐待防止法では、虐待に気づいた人は、市区町村に通報する義務があることを定めています。早期に発見し、第三者が介入することで虐待の深刻化を防ぐことができます。虐待を発見したり、虐待があると思われるときは、地域包括支援センターや市区町村の担当窓口などにご連絡ください。

虐待があった場合の対応の流れ



■介護はがんばりすぎないで！

高齢者の介護は、想像以上に大変です。「介護疲れ」が介護する人を追いつめストレスとなり、虐待を引き起こしてしまう場合もあります。ショートステイやデイサービスなどの介護保険のサービスを利用し、息抜きをしたり、介護の負担を減らすことが大切です。困ったときは一人で悩まず、地域包括支援センターにご相談ください。



なんでもご相談ください!



利用していない
介護サービスの
金額を請求されて
いるようだ

認知症の母親は徘徊が
ひどくて困っているが、
何かよいサービスはないだろうか

引っ越してきたばかりで
友人がいないので、
地域のサークルを
教えてほしい



ご相談はどなたでも!

高齢者本人からだけでなく、家族、近隣に暮らす人などからも、高齢者に関する相談を受け付けます。また、電話での相談もできますので、緊急のときや、家を空けられないときなどでも、お気軽にご相談ください。

気軽に相談してみましよう

これまで悩みや相談ごとがあったときに、「ここは担当ではない」「ここではわからない」などと言われ、相談することをあきらめてしまった経験はありませんか? 地域包括支援センターでは、介護に関する相談や悩み以外にも、健康や福祉、医療や生活に関することなど、どのような相談にも対応します。「どこに相談すればよいのかわからない」といった悩みも、まずは地域包括支援センターにご相談ください。必要なサービスや制度、関係機関の情報提供や紹介をします。また、緊急の対応が必要な場合には、職員が訪問するなどして解決策を探ります。

多方面からみなさんを支えます!

ケアマネジャーは、
こんな仕事を
しています



見えないところで、
みなさんを支えています



地域のネット
ワークづくりに
努めています

ケアマネジャーってどんな人?

介護の知識を幅広く持った専門家で、ケアプランの作成やサービス事業者、医療機関などとの連絡調整をします。また、介護保険のサービスを受けていてサービス事業者に苦情や不満があるときも、まずケアマネジャーに相談してみましよう。

いつでもみなさんを見守っています

地域包括支援センターでは、高齢者のみなさんへの直接の支援だけでなく、みなさんを支えるケアマネジャーの支援もしています。地域包括支援センターには、一定の研修を修了した主任ケアマネジャーがいて、高齢者が暮らしやすい地域づくりのために、医療機関や行政その他の関係機関との連携体制づくりをすすめています。また、地域のケアマネジャーが円滑に仕事ができるよう支援や指導をして、質の高い支援の提供に努めています。

あなたの心身の状態を チェックしましょう

次の質問表の、「はい」「いいえ」の当てはまる方に○をつけましょう。ピンク色の回答に○がついた場合は、右のような心配がある可能性があります。気になる項目があったら、早めに地域包括支援センターにご相談ください。

基本チェックリスト		（いずれかに○をつけてください）		回答
1	バスや電車で1人で外出していますか	はい	いいえ	
2	日用品の買物をしていますか	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	
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1年間に転んだことはありますか	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	
11	6カ月間で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 ^(注) が18.5未満ですか	はい	いいえ	
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	
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	
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物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	
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	

! 該当する項目（ピンク色の回答に○印）が多い場合、次の介護予防の取り組みが必要かもしれません。

**生活機能全般で
ピンク色の回答に○が多かった**

生活が不活発になっている可能性があります。その結果心身がより早く衰える危険があるかもしれません。

生活機能全般を調べます

**運動器の機能で
ピンク色の回答に○が多かった**

筋力が衰えていることから、活動が不活発になったり、転倒などから寝たきりを招くことがあります。

関係する介護予防 → 運動器の機能向上

運動器の機能の状態を調べます

**栄養状態で
ピンク色の回答に○が多かった**

低栄養の可能性があります。低栄養になると、筋力が衰えたり病にかかりやすくなり、衰弱しやすくなります。

関係する介護予防 → 栄養改善

栄養がとれているか調べます

**口腔機能で
ピンク色の回答に○が多かった**

口腔機能が低下すると、食べたり飲み込んだりしにくくなるため低栄養や肺炎など、全身の健康状態が悪化します。

関係する介護予防 → 口腔機能の向上

口腔機能の状態を調べます

**閉じこもりで
ピンク色の回答に○が多かった**

家に閉じこもりがちだと心身の活動が少ないため、全身の衰弱や認知症、うつなどを招きやすくなります。

関係する介護予防 → 閉じこもり予防・支援

閉じこもり気味かどうか調べます

**認知症で
ピンク色の回答に○が多かった**

初期の認知症の可能性があります。認知症は予防と早期発見・早期対応が重要です。

関係する介護予防 → 認知症予防・支援

認知症の可能性がないか調べます

**うつで
ピンク色の回答に○が多かった**

うつになると活動量が減って心身が衰えるだけでなく、自殺などの危険もあります。

関係する介護予防 → うつ予防・支援

うつの可能性がないか調べます

(注) BMIの求め方: BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
(例) 体重60kg、身長150cmの人の場合 → BMI=60÷1.5÷1.5=約26.7

ピンク色の回答に○が多いほど、その分野での問題が多いと考えられます。

