

# 住み慣れた地域で暮らし続けるために

住み慣れた地域で、いつまでも元気で生活するには、地域で高齢の方を支えるとともに、自分自身でも介護が必要な状態にならないよう、意識的に予防することが大切です。今後さらに高齢化が進むにつれて、ひとり暮らしや高齢の方のみの世帯、認知症の方の増加が予想されることから、市では、4月から地域包括支援センターを2カ所に増やすとともに、「介護予防・日常生活支援総合事業」を実施します。また、認知症を予防するための「認知症予防教室」にもぜひご参加ください。■問合せ 長寿福祉課（市役所内線339）

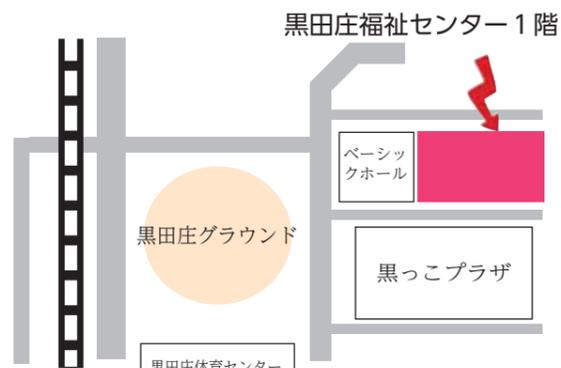
## 01 4月1日から高齢者のための相談窓口を充実 地域包括支援センターを2カ所に増やします

4月から地域包括支援センターを2カ所に増設します。運営を2法人に委託することで相談窓口の充実を図ります。地域包括支援センターでは、保健師や看護師、社会福祉士、主任介護支援専門員が、①高齢者や家族等からの介護や福祉、認知症に関する相談、②虐待や成年後見制度等高齢者の権利擁護に関する相談、③要支援1・2の方への介護予防サービスの調整など、高齢者の総合的な支援を行います。

### ■地域包括支援センター（下記①②どちらでもご利用いただけます）

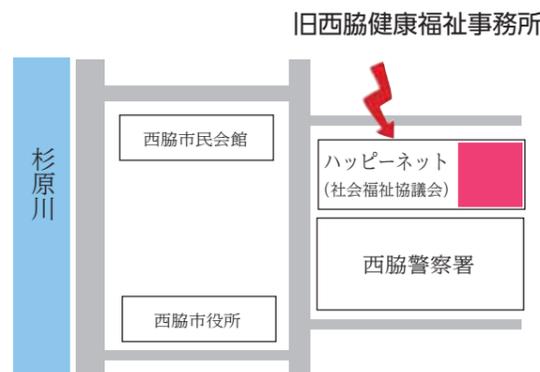
#### ①黒田庄福祉センター内

（社会医療法人社団正峰会）



#### ②旧西脇健康福祉事務所内

（西脇市社会福祉協議会）



お困りのときは次の場所でもご相談いただけます

■市役所長寿福祉課（市役所内線339）

■市内5か所の在宅介護支援センター

①みぎわ園在宅介護支援センター／☎22-9000②楽寿園在宅介護支援センター／☎23-7700

③在宅介護支援センター向陽苑／☎28-3293④在宅介護支援センターオンベリーコ／☎25-0020

⑤在宅介護支援センターコモエスタにしわき☎23-6551（4月開設予定）

## 02

## 4月1日から介護予防・日常生活支援総合事業が始まります

65歳以上の方の介護予防と日常生活の自立を支援することを目的として、4月から「介護予防・日常生活支援総合事業」を開始します。総合事業には大きく分けて、次の介護予防・生活支援サービス事業と一般介護予防事業の2つがあります。

### 介護予防・生活支援サービス事業

介護保険の要支援1・2の認定を受けた方、基本チェックリストで生活機能の低下が見られた方が対象です。

#### 訪問型サービス

##### ■介護予防訪問介護相当サービス

既存の訪問介護事業所による身体介護や生活援助

##### ■訪問家事支援サービス

既存の訪問介護事業所や民間事業者による生活援助

##### ■支え合いサービス

生活支援サポーターによる単発で軽易な生活援助

#### 通所型サービス

##### ■介護予防通所介護相当サービス

既存の通所介護事業所での食事・入浴などの支援、運動機能向上の支援

##### ■ミニデイサービス

通所介護事業所等での運動や交流等を目的とした短時間の機能訓練やレクリエーション活動

##### ■入浴デイサービス

通所介護事業所等での入浴の支援

### 一般介護予防事業

市内にお住まいの65歳以上のすべての方が対象です。

#### ■介護予防運動教室

在宅介護支援センターが実施する介護予防教室です。週1回・3ヵ月間、筋力アップのための体操を行います。（実施時期：9月～12月）

#### ■介護予防いきいきサロン

交流と介護予防の場づくりとして、各町（自治会）等が運営されるサロンです。介護予防教室やレクリエーションなどを行います。

#### ■萩ヶ瀬会館サロン

毎週火曜日午後1時30分から1時間、おりひめ体操や談話、レクリエーションなどを行うふれあいの場を開催しています。

#### ■おりひめ体操自主グループ活動

5人以上で週1回以上公民館等に集まって、おりひめ体操を実施します。グループの立ち上げや継続して活動ができるように支援を行います。

#### ■元気応援カフェ

市内の喫茶店等を拠点にして、おりひめ体操の実施や介護予防、健康づくりを目的としたつどいの場を開催します。

#### ■西脇健康ポイント事業

自分に合った健康づくり（ウォーキングやおりひめ体操など）の目標を立て実践することにより、ポイントを貯めていただく制度です。

## 03

## 認知症予防教室を開催します みんなで楽しく「脳活」しましょう

認知症は誰でもなる可能性のある病気ですが、日ごろから適度な運動をするなど意識的に老化を予防したり、生活習慣を変えたりすることで、認知症の発症を遅らせることができます。正しい知識を学んで、脳を活性化させるための取り組み「脳活」を早くから実践し、認知症を予防しましょう。



| 日時                          | 内容  | 講師                                |
|-----------------------------|---|-----------------------------------|
| 2月15日(水)                    | 楽しく脳活～知識編～<br>★認知症の基礎知識や予防について<br>★チェックシートや認知症ケアネットの活用方法などを学びます。    | 認知症地域支援推進員<br>村上・山本               |
| 2月22日(水)<br>13:30～<br>15:30 | 楽しく脳活～回想療法編～<br>★昔のことを回想してもらうことで、海馬や前頭葉を活性化に刺激することができる回想療法を体験してみよう。 | NPO法人日本回想療法学会認定 回想療法士<br>田中 孝史 先生 |
| 2月27日(月)                    | 楽しく脳活～運動編～<br>★認知症予防体操であるシニアエクササイズやコグニサイズなど、体と頭を使って、みんなで楽しく体操しましょう。 | 介護予防機能訓練指導員認定柔道整復師<br>寺尾 真弥 先生    |

■会場 市民会館中ホール

■定員 先着30名

■持ち物等 動きやすい服装・水分補給用飲料

■申込方法 事前に下記へお申し込みください。

■申込み・問合せ

西脇市地域包括支援センター

（長寿福祉課内／市役所内線339）