

地域包括支援センター所在地案内

お住まいの住所により、担当の地域包括センターが決まります。

野嵩1区・2区・3区、新城、喜友名、
普天間1区・2区・3区の方

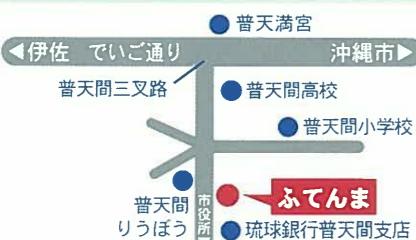
相談

地域包括支援センター

ふてんま

所在地: 普天間1-9-3

☎: 943-4165 FAX: 943-4067



真栄原(佐真下)、嘉数、我如古、
上大謝名の方

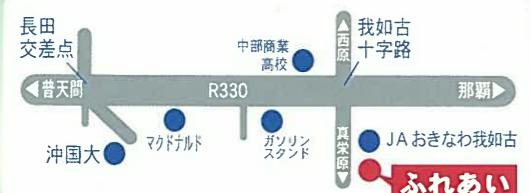
相談

地域包括支援センター

ふれあい

所在地: 我如古4-3-16 1F

☎: 897-4165 FAX: 897-4167



宜野湾市介護長寿課 長寿支援係 (宜野湾市野嵩1-1-1)

TEL 893-4411 (内線204・172) FAX 896-2031

伊佐、大山、真志喜、宇地泊、大謝名、
大謝名団地、嘉数ハイツの方

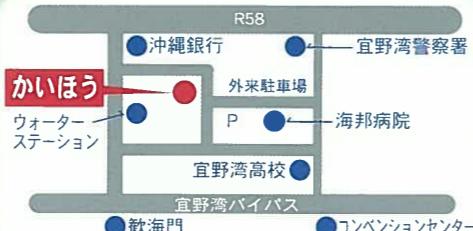
相談

地域包括支援センター

かいほう

所在地: 真志喜2-22-2
(海邦病院駐車場敷地内)

☎: 942-8377 FAX: 898-2174



中原(赤道・上原)、19区(愛知・神山)、
宜野湾、長田(志真志)の方

相談

地域包括支援センター

ぎのわん

所在地: 宜野湾3-3-13

宜野湾記念病院内(2F)

☎: 896-1339 FAX: 896-1340



こんにちは!

宜野湾市地域包括支援センター です!

~介護予防・自立支援を重点に高齢者を応援します~

高齢者のみなさまが、いつまでも健やかに住みなれた
地域で安心して生活していただくためにさまざま面
から支援します。積極的にご利用ください!

介護予防をすすめます

- 高齢者の元気づくりへのアドバイス (P2.3)
- 要支援1, 2の方の介護予防プラン (P6,7)
作成

さまざまなお問い合わせに対応します

- なんでもご相談下さい (P5)

地域包括支援センター



主任ケアマネージャー



社会福祉士



保健師

さまざまな方面から 高齢者を支えます

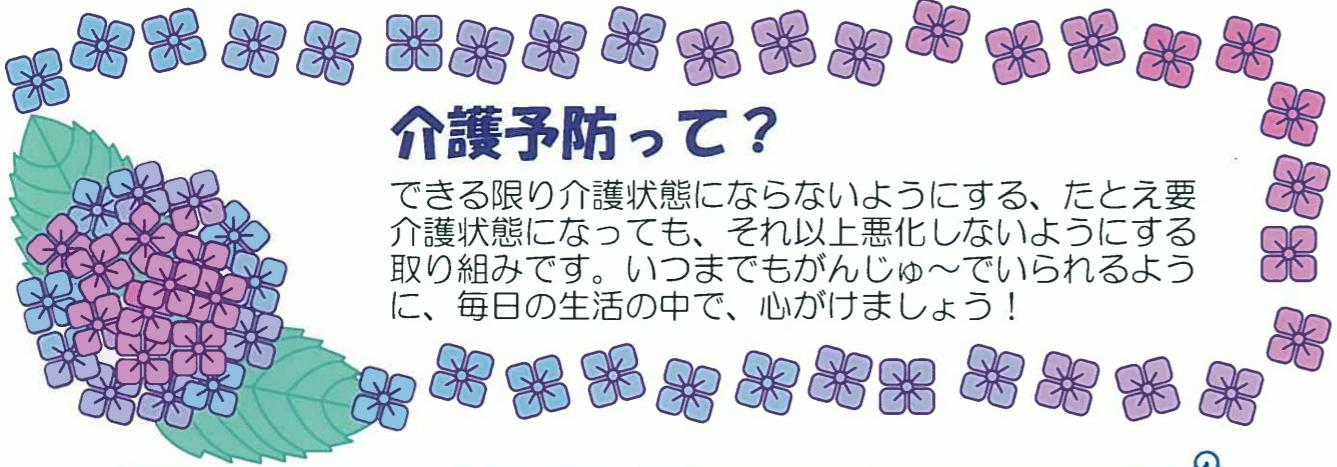
- 高齢者が暮らしやすい地域づくり (P5)
- 関係機関とのネットワークづくり (P5)

高齢者の権利 を守ります

- 高齢者虐待の防止 (P4)
- 成年後見制度の周知など (P4)

高齢者の元気づくりを応援します！

◆◆◆◆ 介護予防マネジメント ◆◆◆◆



介護予防って？

できる限り介護状態にならないようにする、たとえ要介護状態になっても、それ以上悪化しないようにする取り組みです。いつまでもがんじゅ~でいられるように、毎日の生活の中で、心がけましょう！

がんじゅ~でいるための6か条

転ばない生活 を心がけよう！

- ・足腰を鍛えましょう
- ・整理整頓をしましょう
- ・滑りやすい履物は、履かないようにしましょう



食事は バランスよく！

- ・ごはん・パン・麺類と、肉・魚・卵・大豆製品は毎食しっかり食べましょう
- ・1日1.5ℓ水分を取りましょう
- ・1ヶ月に1回体重を量りましょう



お口の中を 大切に！

- ・毎食後歯磨きしましょう
- ・定期的に歯科検診を受けましょう
- ・家族や友人とのおしゃべりでお口の運動をしましょう



外に 出かけよう！

- ・生活のリズムを整えましょう
- ・散歩や買い物など、出かける習慣を身につけましょう
- ・地域のサークル・ボランティア活動に参加しましょう



認知症を 予防しよう！

- ・お金の管理や身の回りのことなど、自分でできることは自分でしましょう
- ・新しいことに挑戦しましょう
- ・1日30分、軽い運動をしましょう
- ・野菜・果物・魚をたくさん食べましょう

介護予防は、ご自身の健康状態を知ることから始まります。
住民健診・人間ドックは、必ず受けるようにしましょう♪



宜野湾市の介護予防情報(介護認定をうけていない方)

はつらつ度チェックや生活機能評価検査で介護予防が必要と判断された方には、下記の介護予防教室などを案内しています。

はつらつ度チェック

+ 生活機能評価検査

(必要に応じて)

介護予防が必要
と判断された方

担当地区の
地域包括支援
センターへ
ご連絡

面談
目標をたてて、
やりたい事がで
きるよう計画
を作ります。

教室の参加♪

いろいろな教室

★問い合わせは介護長寿課まで・・・893-4411(内206)

水中運動教室	★腰痛、膝痛の方に。プールの中で運動をします。 介護予防に役立つお話(運動・栄養・口の手入れのお話) ストレッチと水中運動(水中ウォーキング等)
筋力向上トレーニング教室	★下肢の筋力低下がある方におすすめ。 運動指導士などの指導により、ストレッチや有酸素運動 簡単な器具を用いた運動などを行います
はつらつ!まーさん料理教室	★栄養士の指導のもと、身近な食材、旬の野菜を使った料理、 ミニ講話を行います。
お口の健康アップ教室	★歯科衛生士などの指導のもと、歯みがきや入れ歯の手入れ 方法や安全においしく食べるための方法を学びます。

公民館で

★問い合わせは各公民館へ

あしひ村やーデイサービス

★市内全ての公民館で、週に1回レクや体操などを楽しく行っています。

老人福祉センターで

★電話番号 893-6400(赤道1-5-17)

教養講座	琉舞、古典音楽、大正琴、パッチワーク、民謡カラオケ、絵画 陶芸、社交ダンス、ちぎり絵 など
機能回復訓練室	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時(ご自由に利用できます)
大浴場(湯船あり)	毎週月曜日・木曜日 午前10時～午後4時(無料)
健康相談事業	健康相談 食事(栄養)相談 歯科相談 } 月2回 (老人福祉センターで予定表をご確認ください)

高齢者の権利を守ります

◆◆◆◆権利擁護業務◆◆◆◆

お金の管理や契約などに不安はありませんか？

お金の管理や契約に関するご相談に不安があるとき、頼れる家族がいない場合などには、成年後見制度^{*}を利用できます。地域包括支援センターで成年後見制度が必要と判断した場合は、申し立てなどの支援をします。

そのほか、社会福祉協議会が行う地域福祉権利擁護事業などの権利擁護を目的とするサービスの情報などの提供も行います。

また、高齢者のみなさんにあって適切な成年後見人を選任できるよう、成年後見人候補を推薦する団体なども紹介します。

*成年後見制度とは、不動産や預貯金などの管理、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高齢者の方を支援する制度です。



高齢者への虐待を防止します

平成18年4月に「高齢者虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律」（高齢者虐待法）が施行されました。これに基づき、地域包括支援センターでは虐待の早期発見・把握に努め対応します。緊急の場合など必要に応じて、老人福祉施設等への入所など、他の機関と提携して高齢者のみなさんを守ります。



こんなことが虐待になります

「高齢者虐待防止・養護者支援法」では、高齢者への虐待として「身体的虐待」「介護・世話の放棄・放任」「心理的虐待」「性的虐待」「経済的虐待」の5つを挙げています。

■身体的虐待

- たたく、つねる、殴る、蹴る、やけどを負わせるなど
- ベッドにしばりつけたり、意図的にクスリを過剰に与えるなど

■介護・世話の放棄・放任

- 空腹、脱水、栄養失調の状態のままにするなど
- おむつなどを放置する、劣悪な状態や住環境の中に放置するなど

■心理的虐待

- 便や排尿などの失敗に対して高齢者に恥をかかせるなど
- 子ども扱いする、怒鳴る、ののしる、悪口を言う、無視するなど

■性的虐待

- 懲罰的に下半身を裸にして放置するなど
- キス、性器への接触、セックスを強要するなど

■経済的虐待

- 本人のお金を必要な額渡さない、使わせないなど
- 本人の不動産、年金、預貯金などを本人の意思・利益に反して使用するなど

友人が高齢になり、最近家に家族以外の人が出入りし、悪質な訪問販売の被害にあっているようだが、誰に相談していいか分かりません。

認知症の高齢者が、悪質な訪問販売や消費者金融などの被害にあう例が増えています。まずは地域包括支援センターに相談をしていただき、状況をよくうかがった上で警察や消費生活センターなどと連携をとり対応します。

なんでもご相談ください

◆◆◆◆総合相談支援業務◆◆◆◆

生活のなかで、困っていることや心配なことはありませんか？

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ようなことがありませんか？「どこに相談するかわからない」といった悩みも、まずはご相談ください。問題に応じて適切なサービスや機関、制度の利用につなげます。



さまざまな方面から高齢者を支えます

◆◆◆◆包括的・継続的ケアマネジメント支援業務◆◆◆◆

こんな支援も行います

高齢者のみなさんの直接の支援のほかにも、地域のケアマネジャーが円滑に仕事ができるように支援や指導を行っています。また、より暮らしやすい地域にするために、医療機関を含め、さまざまな関係機関とのネットワークを作ります。



介護予防サービスが利用できます

◆◆◆要支援1または要支援2と認定された方へ◆◆◆

要介護状態区分

要介護 5

要介護 4

要介護 3

要介護 2

要介護 1

要支援 2

要支援 1

非該当

要介護1～5と認定された人は

自立した生活を支援するために、介護保険の介護サービスを利用できます。
地域の居宅支援事業所へご相談ください。



要支援1・2と認定された人は

心身の状態の維持・改善のために、介護保険の介護予防サービスが利用できます。
担当地区の地域包括支援センターへご相談ください。



非該当となった人は

介護や支援が必要となるおそれのある方は、
担当地区の地域包括支援センターへご相談
ください。介護予防教室などが利用できます。



運動機能向上



立ち上がりや歩行に必要な筋力をつけたり、転倒予防のための訓練します。

栄養改善



栄養士等が栄養バランスのとれた食事のとり方などについて相談します。

口腔機能の向上



歯科衛生士等が歯や舌の汚れをチェック。しっかり噛んだり飲み込むための訓練します。

介護予防サービス

- 介護予防訪問介護（ホームヘルプ）
- 介護予防訪問・通所リハビリテーション
- 介護予防訪問入浴介護
- 介護予防短期入所生活介護・療養介護（ショートステイ）
- 介護予防小規模多機能型居宅介護
- 介護予防認知症対応型通所介護
- 介護予防認知症対応型共同生活介護(要支援2のみ)
- 介護予防通所介護（デイサービス）
- 介護予防訪問看護
- 介護予防居宅療養管理指導
- 介護予防特定施設入居者生活介護（有料老人ホーム等）
- 介護予防福祉用具貸与・販売
- 介護予防住宅改修費支給

介護予防サービスのケアプラン作成の流れ

予防給付の対象者 (要支援1・2)



保健師などによる 状態の把握

アセスメント票や本人・家族との話し合いにより、利用者の心身の状態や環境、生活歴などを把握し、課題を分析します。



サービス担当者 との話し合い

目標を設定して、それを達成するための支援メニューを、利用者・家族とサービス担当者を含めて検討します。



介護予防ケアプラン の作成

目標を達成するためのサービスの種類や回数を決定します。



介護保険の介護 予防サービスを利用



一定期間ごとに
効果を評価、
プランを見直す