



## 「安平町地域包括支援センター」は町が運営している相談窓口です

地域包括支援センターは「高齢者の皆さんが住み慣れたまちで安心して暮らせるよう支える身近な総合相談窓口」です。

町が運営し、保健師や社会福祉士、主任ケアマネジャーなどの専門職がチームで対応しますので、気軽に相談してください。

### ■こんなときはご連絡ください

#### 介護保険や介護サービスのこと(総合相談)

介護保険の申請、サービス利用や見直し、物忘れ、転びやすさなどの相談をお受けします。必要に応じて関係部署と連携して支援につなげます。



#### 「少し気になり始めた」段階の相談 (フレイル予防)

##### フレイル (虚弱) とは

体力や筋力、口の健康、外出や交流の機会などが少しずつ低下していく状態のこと。次のような変化に気が付いたら、お早めにご相談ください。

- ・疲れやすい、歩くのが遅くなった。
- ・外出の回数、人と会う機会が減った。
- ・食事量、体重が減ってきた。
- ・つまずきやすい、立ち上がりにくい、気力がわからない。

フレイル予防は「少し気になり始めた」とき、早めに相談することが大切です。

「まだ介護は必要ないけど不安」と思ったそのときに、一歩踏み出して相談してみませんか。

#### 「またできる」を増やす (リエイブルメント【自立支援】)

##### リエイブルメント (自立支援) とは

「再び(Re)」「できる(Able)」「取り組み (ment)」という意味で「また買い物に行きたい」「また庭仕事をしたい」「自分で入浴や料理を続けたい」「家の中を安全に歩けるようになりたい」といった具体的な目標に向けて、単に「できないことを手伝ってもらおう」だけではなく、専門職と一緒に考えることで自信と生活力を取り戻すお手伝いを行うものです。

安平町地域包括支援センターでは、今年度から特にリエイブルメント (自立支援) に力を入れていく予定です。必要に応じて関係機関とも連携しながら、専門職と一緒に状況を整理しますので、まずは一度ご相談ください。

#### 成年後見制度、身寄りがない方の不安、権利を守るための相談

認知症などでお金の管理や契約が不安な方、身寄りがなく将来が心配な方など、具体的には次のような相談をお受けします。

- ・通帳の支払いや管理が難しくなってきた。
- ・虐待が疑われるなど、心配な高齢者がいる。
- ・成年後見制度について知りたい。
- ・権利を守るための相談。
- ・大きな契約 (施設の入所、住宅、各種契約) に不安がある。

「どこに相談したらいいかわからない」という内容でも大丈夫です。また、ご本人だけでなく、ご家族やご近所の方からの相談も受け付けています。まずは一度ご連絡ください。