

高齢者の総合相談窓口です！

余市町地域包括支援センター

包括だより

令和4年9月発行



「介護総合相談スペースあったか」

余市町地域包括支援センター

〈住所〉余市町黒川町12丁目62-1 イオン余市店1階

〈電話〉0135-48-6015 〈時間〉朝9時～夜7時・年中無休

介護や福祉のこと、
なんでもご相談ください

余市町から委託を受けて
運営しています

相談は、訪問・電話・来所など
ご希望に応じます



1. 地域包括支援センターってなに？

～高齢者の困りごと相談窓口です～



Q. どんな事を相談できるの？

A. 介護や福祉をはじめ、保健、医療、生活全般のこと、その他「どこに相談したら良いのかわからない」ことでも、お気軽にご相談ください。

Q. いつ、どこで相談できるの？

A. 「イオン余市店」の1階に事務所があります。(さくらんぼ駐車場側から入って左)

・毎日、朝9時～夜7時まで、開いています。年中無休です。

・直接ご来所いただくか、お電話での相談、または、ご自宅へ訪問もいたします。

・相談は無料です。

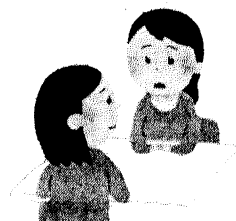
Q. どんな人が働いているの？

A. 主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師などの資格を持った職員が対応いたします。

Q. とくに多い相談内容は？

A. 介護保険の手続き、介護保険サービスの利用方法、老人ホームについて、認知症の方の介護相談、などがあります。

配食サービスや介護予防教室、除雪サービスなど、余市町の事業に関する相談や手続きもお手伝いします。



夫や妻、親のこと、「ちょっと心配・・・」「あれ？」「もしかして」と

感じたら、「早め」のご相談を！ 電話 0135-48-6015

2. 知って防ごう、高齢者の転倒！

✓ 最近、こんなことはありませんか？

- ・ちょっとした段差につまずく
- ・足がもつれる
- ・転びそうになりヒヤッとしたことがある
- ・姿勢が悪くなった



じつは、介護が必要な状態になる原因で4番目に多いのが「骨折・転倒」です！

1. 認知症・・・18.1%
2. 脳血管疾患(脳卒中)・・・15%
3. 高齢による衰弱・・・13.3%
4. 骨折・転倒・・・13.0%

※令和4年度 高齢社会白書より

✓ どうして転びやすくなるのでしょうか？

「転倒」には、さまざまな要因がありますが、大きく2つに分けられます。

★内的(個人)要因

- (1) 加齢による筋力・姿勢・バランス・視覚・聴覚などの低下
- (2) 病気による影響

例えば～

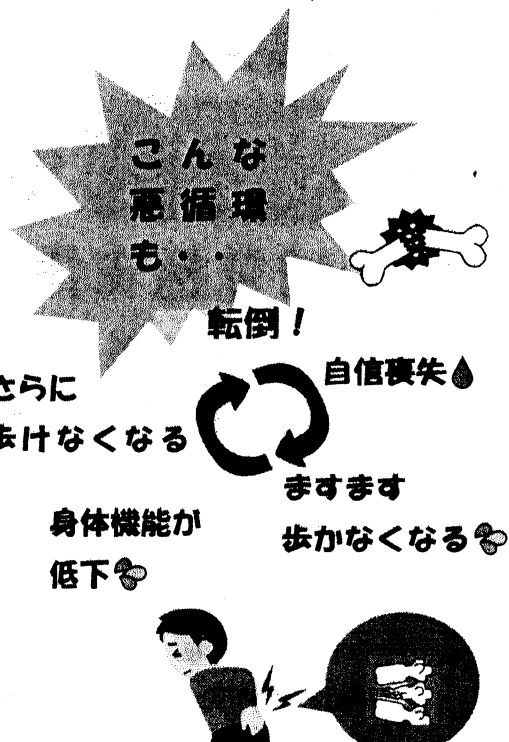
- 循環器系：心不全や低血圧など
- 神経系：パーキンソン病(症候群)や認知症
- 筋・骨格系：骨粗鬆症や変形性脊椎症、膝や股関節の関節症



- (3) 薬による影響～睡眠薬、抗精神病薬など

★外的要因 ～ 自宅内や屋外、外出先などの環境

- ・段差、障害物、履物、滑りやすい場所、部屋の暗さ
- ・階段、手すりの有無、坂道 など



💡 転倒を防ぐために、
できることをしましょう！

★原因に応じた予防策

- 転倒しにくい環境を整えましょう。
- かかりつけの医師や家族と相談しましょう。

★転倒しにくい体づくり

- 筋力やバランス、柔軟性を鍛えましょう。
- 町の介護予防教室や介護保険サービスなども積極的に活用しましょう。

「よいち健足サロン」

「まる元教室」「ふまねっと教室」

リハビリ特化型デイサービスなどなど



毎日の健康習慣を大切に！

- ★適度な運動
～散歩、庭いじり、体操
- ☆規則正しい生活
～食事、睡眠
- ★バランスの良い食事
～1日2回は主食・主菜・副菜を目標に！

【お問合せ】 介護総合相談スペースあったか/余市町地域包括支援センター

〈電話〉0135-48-6015 〈住所〉余市町黒川町12丁目62-1 イオン余市店1階