

丹波篠山市地域包括支援センターだより

Vol. 133 令和2年4月

☆情報掲示板☆

「地域包括支援センター」ってご存知ですか？

高齢者の方が住み慣れた地域や環境で暮らし続けていくために、高齢者の生活を支える相談機関として、東部（篠山、城東、多紀）と西部（西紀、丹南、今田）に地域包括支援センターが設置されています。

主任介護支援専門員（ケアマネジャー）、保健師、社会福祉士などが連携しながら介護・福祉・医療などさまざまな面から高齢者の支援を行います。

～下記のようなことがあれば、まずはご相談ください～



最近もの忘れが
気になりだした



介護の相談や
介護保険の申請
がしたい



家に閉じこもって他の人
と出会わなくなった



近所の家の中から
大声が聞こえる



覚えのない買物代を
請求する電話が
かかってくる



足腰が弱ってきたので
運動してみたい

 社会福祉法人 丹波篠山市社会福祉協議会

丹波篠山市東部地域包括支援センター（担当地区：多紀・城東・篠山）

〒669-2545 丹波篠山市小田中220番地2（保健センター内）

TEL 558-0324 FAX 558-0568

丹波篠山市西部地域包括支援センター（担当地区：西紀・丹南・今田）

〒669-2205 丹波篠山市網掛301番地（丹南健康福祉センター内）

TEL 594-3776 FAX 590-1557



認知症になっても 安心して暮らせるまちづくり

「認知症になったらかなん」「認知症は怖い」「認知症にならないようにするにはどうしたらよいか」など認知症予防に対するの質問を、地域の健康教室で訪問した際に聞くことがあります。

認知症は年を取れば誰もがなる可能性がある病気です。85歳以上の2人に1人の人になると言われています。認知症が進んでいくことを薬だけで抑えようとするのは難しいですが、進行のスピードを抑えることは可能と言われています。

認知症予防は、ならないようにすることも大切ですが、認知症になる時期を遅らせることも大切です。また、認知症になっても進行を遅らせるようにすることが大切です。

日常生活で簡単な脳トレや、頭と体を使う運動を取り入れ日々続けていくことが大切です。また、休養とバランスの良い食事をとること、人との交流がある場所へ出ていくことが認知症予防や進行予防と言われています。

地域包括支援センターの日々の活動をPR

～地域包括支援センターインフォメーション～

丹波篠山市認知症高齢者等の見守り・SOSネットワーク

認知症などの病気により、道に迷うなど行方不明になる可能性のある高齢者等の日常的な見守りを行うとともに、行方不明時には家族だけで必死に捜すのではなく、警察・地域の関係機関・事業所が協力して、速やかに発見し保護するしくみです。

事前に本人の身体的特徴や連絡先・写真などを登録しておくことで、行方不明時にあわてずに対応することができます。事前登録後は家族の同意にもとづき、地域包括支援センターが中心となり、個別地域ケア会議を開催し、行方不明とわかった時の緊急時の対応方法や立ち寄りそうな場所、日頃の見守りの協力者の連絡先等を関係者で共有し、本人が安心した生活を送れるように見守り体制の支援をしています。



☆お知らせBox☆

	と き	と ころ	内 容	問 い 合 わ せ 先
こころの相談日	4月10日(金) 5月22日(金) (第3金曜日) 13:30~(時間は要相談)	丹波篠山市民センター	高齢者の相談 (主に認知症など) ※要予約	丹波篠山市役所 長寿福祉課 高齢支援係 TEL552-5346
かやのみカフェ	5月24日(日) (奇数月第4日曜日) 10:00~	日置ふるさとステーション (中信城東支店向かい)	認知症介護で悩んでいる人や認知症に関心がある人が気軽に立ち寄れるスペース	丹波篠山市役所 長寿福祉課 高齢支援係 TEL552-5346 東部地域包括支援センター TEL558-0324 西部地域包括支援センター TEL594-3776
ホッと・ひといき カ フ エ	4月は中止 5月11日(月) (第2月曜日) 13:30~	城下まち会館		
たきたきカフェ	4月は中止 (第1日曜日) 10:00~	篠山東テイサービスセンター		
りんごカフェ	4月は中止 5月13日(水) (第2水曜日) 14:00~	喫茶店「林檎の樹」 (岡野小学校前)		
カフェやすらぎ	4月9日(木) 5月14日(木) (第2木曜日) 13:30~	古市サービスステーション (西井クリニックの横)		
高齢者・障がい者 権利擁護専門相談会	4月14日(火) 4月28日(火) (第2・4火曜日) 13:30~	四季の森生涯学習センター 東館	高齢者・障がい者の生活上のお困りごとに関する相談 ※要予約	権利擁護サポートセンター 丹南健康福祉センター TEL594-2022

※各認知症カフェについて、新型コロナウイルスの状況に応じて開催の有無や時間短縮を判断することもあります。