

地域包括 支援センターニュース

Community Comprehensive Support Center News 2026/2/1 No.31



住み慣れた地域で
暮らし続ける

清水町地域包括支援センターは、平成18年4月に清水町福祉センター内に設置されました。高齢者の皆さまの心身の健康維持や生活の安定、権利擁護、虐待防止など、問題解決に向けた取り組みをしています。看護師、社会福祉士、主任介護支援専門員が中心となり、地域にあるさまざまなサービスを使って、高齢者の皆さまへの総合的・継続的な支援を行っています。

清水町地域包括支援センター

ところ 清水町堂庭221-1(福祉センター内)
でんわ 055-981-1675



ホームページ

●元気に春を迎えましょう!!



冬を乗り越え、寒さで弱った体を皆さんは労わっていますか。元気に春を迎えるために フレイル予防※ に取り組みましょう。

(1) 低栄養に気をつけましょう

低栄養を予防するために、肉、魚介類、卵、大豆・大豆製品、牛乳、緑黄色野菜、海藻類、いも、果物、油の10品目を使った料理をいろいろと食べましょう。

また高齢者はたんぱく質が不足しがちなため、1日3食毎に肉・魚・卵・大豆製品などタンパク質を多く含む食品を摂取しましょう。

(2) 運動を取り入れましょう

運動をしない生活を送っていると筋力はどんどん低下し、いずれは日常生活にも支障が出てきます。立つ、座る、歩く、階段を昇り降りするなどの基本的な日常生活の活動には、下半身の筋力が特に大切です。下半身の筋肉を意識的に鍛える体操や運動を毎日の習慣にしましょう。

(3) 社会参加しましょう

社会とのつながりが豊かな方のほうが、将来長く健康でいられ、認知症予防につながります。

週1回以上でも友人等との交流や趣味活動をしている方のほうが身体機能低下のリスクが低くなるそうです。

無理はせず、気軽に出発することから始めましょう。

問い合わせは、地域包括支援センターへお願いいたします。

※フレイルとは

「加齢により心身が老い衰えた状態」のこと。フレイルの状態を放置しておくと、健康寿命が短くなってしまふ恐れがありますが、栄養・運動・社会参加で健康な状態に戻る可能性があります。



●高齢者虐待防止

高齢者虐待は、高齢者の生命及び尊厳に影響を及ぼします。言うまでもなく、決してあってはならない問題です。

高齢者虐待の発生要因には「介護疲れ・ストレス」、「知識や情報の不足」、「被虐待者との人間関係」などがあり、未然に虐待を予防するために正しい介護方法や認知症について理解を深めることが大切です。

地域包括支援センターでは在宅で介護をされている介護者が集まり、介護者同士の交流や情報交換の場として「在宅介護者のつどい」を偶数月に開催しております。

また高齢者虐待を深刻化させないことが大切です。そのために早期発見と地域での見守り・連携も大切になってきます。次のチェックリストで少しでも気になることがあれば、地域包括支援センターまでご相談ください。

●気になるチェックリスト

●高齢者本人の様子

- 不自然な傷やあざがある
- 「殴られる」や「家に帰りたくない」と訴える
- 怯えたり、怖がりたりする
- 無気力や諦め、投げやりな様子がある
- 極端に痩せてきている
- 周りの関わりを必要以上に拒否する
- 汚れた服を着ていたり、強い悪臭がする
- 「お金がない」と訴える

●介護者の様子

- 介護疲れ、または病気がある
- どなる声、たたく音、物を投げる音が聞こえる
- 高齢者に対して乱暴な言葉を使う
- 周りの関わりを必要以上に拒否する
- 「介護が辛い」と訴える

清水町の高齢者をささえる

高齢者の皆さまが住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう医療・介護の関係機関だけではなく、地域住民の方々とも連携しながら高齢者の皆さまをささえる取り組みを行っています。
ご心配な事がある方は **地域包括支援センター** にご相談ください。

元気な状態

いつまでも元気で自立した生活を送るためには身体を動かすこと、家の外に出て人と交流することが重要です。
身近な地域で気軽に参加、利用できるよう支援します。

介護予防に参加・利用

健康や生活が不安～支援が必要な状態

不安なことや日常生活で支援が必要になったとき、できないことに手助けしてもらいながらできることは続けて自分らしい生活を送れるように支援します。

生活機能の低下を改善・補う生活支援サービスや見守り

介護が必要な状態

ご本人の状態や意向に沿ったサービスを利用することで認知症になっても、介護状態になっても、できる限り住み慣れた地域で安心して生活できるように支援します。

介護保険サービスの利用

【活動・活躍の場】

シニアクラブ連合会
趣味活動
就労
シルバー人材センター
有償ボランティア
認知症サポーター



【交流の場】

いきいきサロン
やまゆりの集い(単身高齢者)
八幡マンション「そよ風」
伏見区「伏見サロン」
戸畑地区柿田川ホーム「居場所づくり」
中徳倉地区「おしゃべり中徳倉」
上徳倉地区「茶話会」
的場地区「お茶しませんか」



【オレンジカフェ】

「福祉センター」
「希望のわだち柿田」
「ふれあい伏見」



【介護予防・日常生活総合事業】

通所型サービス
訪問型サービス

【在宅サービス】

通所介護(デイサービス)
訪問介護(ホームヘルプ)

訪問入浴介護
訪問リハビリテーション
訪問看護
通所リハビリテーション
短期入所生活介護
短期入所療養介護
福祉用具購入・貸与
住宅改修



【身体機能を維持する場】

介護予防教室
地区運動教室
町体育館
温水プール
(わくわくプール・トレーニング室)
スポーツジム
ウォーキング
など自ら行う運動



【小規模多機能型居宅介護】

【施設サービス】

特別養護老人ホーム
介護老人保健施設
介護医療院

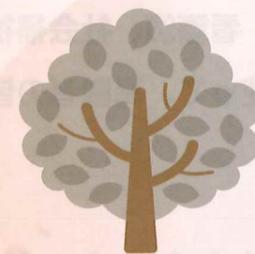


【ささえ愛サポート】

ゴミ出し・話し相手など

【認知症の相談】

認知症初期集中支援チーム
認知症地域支援推進員
認知症ケアパス



認知症対応型共同生活介護
(グループホーム)

その他 民間有料老人ホーム

【意志決定】

エンディングノート
日常生活自立支援事業
成年後見制度



【在宅介護者のつどい】

【清水町介護予防・生活支援事業】

配食サービス事業・外出支援サービス事業・1人暮らし高齢者訪問事業
寝具類洗濯乾燥消毒サービス事業・軽度生活援助事業・緊急通報システム設置事業
火災警報器設置・紙おむつ給付事業・訪問理美容サービス

