

# 地域包括支援センターだより



発行 京田辺市地域包括支援センター

京田辺市田辺80

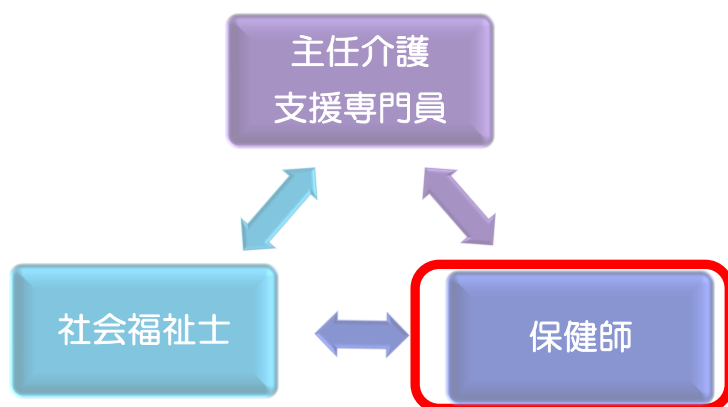
京田辺市役所高齢介護課内

京田辺市草内五ノ坪6

老人福祉センター常磐苑内

©92-186

## 地域包括支援センターの専門職



地域包括支援センターでは3つの専門職が協力して、業務を行っています。今回は保健師の仕事についてお伝えします。



### 保健師



保健師は主に健康に関する相談に対応しています。高齢者やその家族が、地域で安心して暮らしていけるように、医療、介護(介護予防)など生活全般に関する相談や訪問等を行っています。

### 介護予防とは？

介護が必要となる状態を防ぐこと、または遅らせること、さらに介護状態になっても悪化を防ぎ、軽減をさせていくことを意味しています。元気な高齢者だけでなく、介護が必要な状態となっても、自分でできることは自分でしようとする気持ちを持ち続けることが大切です。

### 生活の中の大事な動作

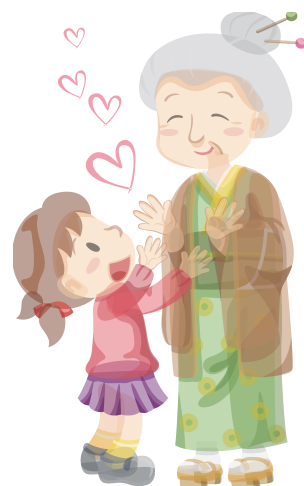
普段の生活習慣の中で、介護予防に役立っている動作はたくさんあります。買い物、調理、片付け、散歩など…。頭や体を使いながら、丁寧に工夫していく生活は、介護予防に効果的に生かされています。



## 元気な高齢者から学ぼう！

地域包括支援センターでは、ひとり暮らしの高齢者や高齢夫婦世帯等を訪問しています。その中でわかったお元気な高齢者の特徴は次のとおりでした。

- ① 毎日の生活を規則正しく過ごしている。
- ② 家族や友人、人との交流が日常的にある。
- ③ 楽しいことや趣味をいくつか持っている。
- ④ 人に頼らず、自分でやろうとする意識を持っている。



## <介護予防のひろば>を開催しました！！

平成24年12月11日に地域包括支援センター主催の<介護予防のひろば>を開催しました。初めての取り組みでしたが、延べ280名の方に参加いただき、介護予防について学びました。

### <参加者の声（アンケートより）>



日常生活の動作はかなりリハビリになっていると思った。

リズム体操、初めてなのでよかった。またあればいいなあ。

任意後見制度を知らなかったので、良い勉強になりました。



各分野の専門の方にご協力いただき完成したオリジナル体操を初披露し、参加者全員で歌と体操を練習しました。

多くの方に参加していただき、介護予防について興味を持っていただくことができました。介護予防について考えていくことは、健康寿命を延ばし、生き生きと充実した生活を送ることにつながります。今後も、このような取り組みに力を入れて行きたいと思っております。

問い合わせ先 京田辺市地域包括支援センター 市役所内 電話 63-1268  
 老人福祉センター常磐苑内 電話 68-1310