

元気にな～れ

289

今月は ● ● ●



高齢者の相談窓口～地域包括支援センターです

副センター長 足田 典子です。

☆日本は世界トップクラスの長寿国です。

日本の平均寿命をご存知ですか？

男性は、79歳で世界4位、

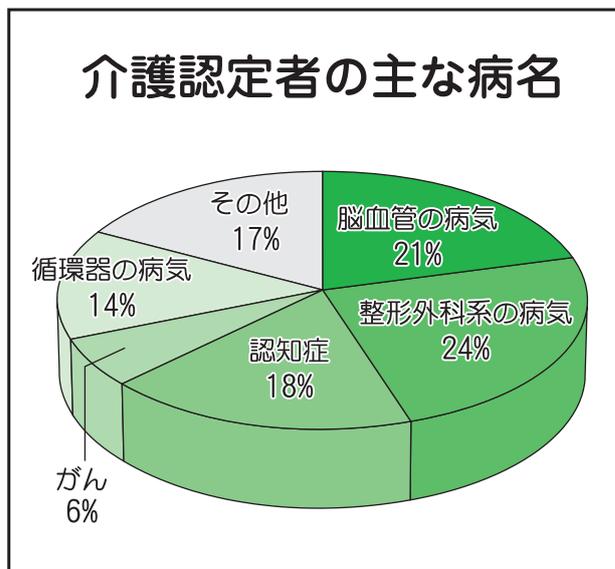
女性は、86歳で26年連続で世界1位となっています。

上ノ国町では、65歳以上高齢者のうち一人暮らしの高齢者が28%、夫婦2人暮らしの高齢者が24%となっています。

高齢者の介護を社会全体で支えるしくみとして平成12年から「介護保険制度」が開始されています。

☆上ノ国町で介護認定を受けている割合は65歳以上高齢者の18%で、介護認定を受ける主な病名は、次のようになっています。→(図1)

図1



高齢者になり生活が困難に感じた時に、どこに相談したらいいか迷ったことはありませんか？地域包括支援センターでは、高齢者の皆さんの「介護や健康」に関する相談窓口になっています。高齢者本人や家族の方どなたでもご相談できます。

〈介護認定が必要になった場合〉

- 相談者の生活状況や病気の状態などから、要介護認定が必要な場合は申請手続きをします。
- 主治医からの意見書や認定調査を行い、介護認定審査会の結果に基づき介護保険サービスの利用ができます。
- 高齢者のみなさんが安心して生活できるように、一人ひとりにあった計画を介護支援専門員（ケアマネジャー）と共に考えていきます。

〈介護状態になる前の方〉

介護状態にはならなくても、筋力が低下して転びやすくなったり飲み込みが低下した方は、介護予防の教室に参加することができます。

この教室では、ボールやタオルを使った体操やおいしく食べられるためのお口の体操など、楽しみながら体力アップできます。

参加された方からは、「みんなで体操をして楽しかった。家でも体操をするようになった」「参加してから笑って過ごすようになった」「ごはんがおいしくなった」などの感想をいただいています。

参加を希望される方は、地域包括支援センターまでお申し込みください。

いくつになっても住み慣れた町で生活できるように相談窓口を利用しましょう。

