



ほうかつだより



夏の暑さが本格的になってきました。こまめに水分補給をして熱中症にお気をつけ下さい。また、皆様の健康づくりに「ほうかつだより」が役立てば幸いです。



Vol.1 (年2回発行)
平成28年8月1日発行
美濃市地域包括支援センター
TEL (0575)33-1122

地域包括支援センターでは、こんな仕事をしています。

【元気な生活を応援】



様々な活動によって健康な体をつくり、可能な限り元気な生活を続けてもらうための取組みです。

【安心、安全のためのお手伝い】

振り込め詐欺等の消費者被害や高齢者虐待の防止、成年後見制度等の支援をします。



【なんでも相談窓口】



介護に関する心配ごとや、健康や福祉のこと、医療や生活のこと、広く何でも相談してください。

【地域の橋渡し役】

ケアマネジャーへの支援をはじめ、医療機関等、様々な関係機関と連携して皆様を支えます。

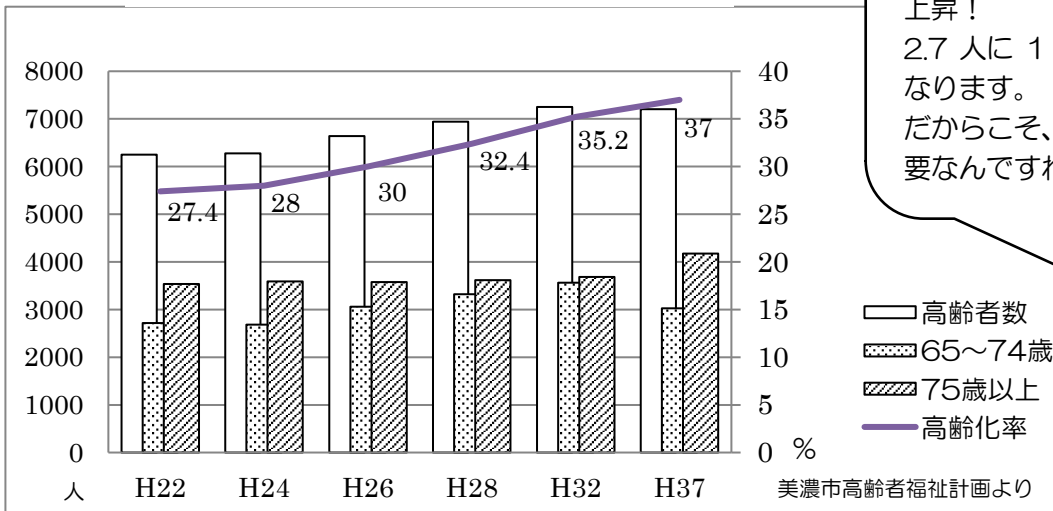


「主任介護支援専門員」、「保健師」、「社会福祉士」などの専門職種が協力することで、高齢者の方が、住み慣れた地域で、健康、安心、安全な生活を続けることができるよう、総合的に支援する機関です。

「高齢者の総合支援」が大切な理由は、「2.7人に1人が高齢者」

下のグラフは、①美濃市の高齢者数（65歳以上）、②65歳以上74歳未満、③75歳以上、④高齢化率をそれぞれ平成22年からの推移で表したものです。

美濃市の高齢者数と高齢化率の推移と予測



平成28年現在で高齢化率は32%を超えており、平成37年には37%まで上昇！

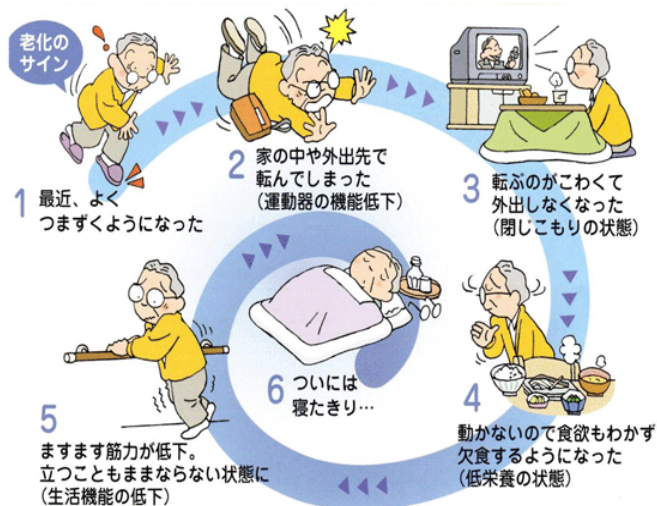
2.7人に1人が高齢者という予測になります。

だからこそ、高齢者の方への支援が必要なんです。



毎日の健康のためのお手 伝いをしています！

年齢を重ねると、老化現象として脳や筋肉が衰えてきたことを身に染みて感じるようになります。右の図のように体の機能低下から気持ちの落ち込みにつながり、体調を崩されてしまうことを予防するために美濃市地域包括支援センターでは介護予防教室を実施しています。教室の詳細や実施内容については下記連絡先までお問い合わせください。



老化のサインに気づいたら、まずはご相談ください。



～職員紹介～

左から 市原加代 (主任介護支援専門員)
中川達也 (社会福祉士)
中川耕史 (社会福祉士)
大坪友美 (保健師)

以上4名で活動しております。今後ともよろしく願いいたします。

～教室のご案内～

健康いきいき教室 (みの)

対象：おおむね 65 歳以上
会場：中央公民館・福祉会館
日時：毎月第 1 木曜日 13 時 30 分～
参加費・申込：不要

健康いきいき教室 (上牧)

対象：おおむね 65 歳以上
会場：紙のふるさとふれあいセンター
日時：毎月第 3 木曜日 13 時 30 分～
参加費・申込：不要
※10 月からは同じ会場で毎月第 1 週木曜日に運動の教室が増設となります。

皆様の身近な相談窓口としてご利用ください
電話番号 **33-1122** 内線 **145・146**
〒501-3792 美濃市 1350 番地 (美濃市役所内)