

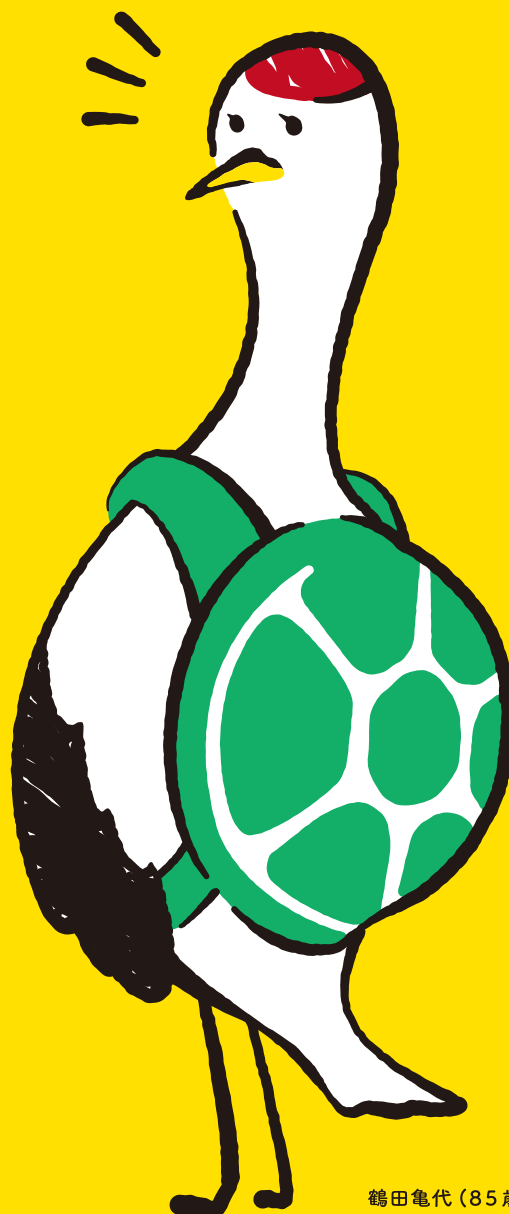


高齢者のなんでも相談窓口

# 地域包括支援センター

長生きを  
長イキイキに。

日本人の健康寿命は約73歳です。  
平均寿命である約85歳には、  
まだまだ及びません。  
大東市の地域包括支援センターでは、  
高齢者の総合相談支援はもちろん、  
みなさんに健康でイキイキと  
長生きしていただくための、  
介護予防事業に取り組んでいます。  
なんでもお気軽にご相談ください。



鶴田亀代(85歳)

健康や介護のこと、地域包括支援センターにご相談ください。  
 自立した生活を続けるために最適なケアプランを、  
 職員があなたといっしょに考え、ご提案します。



## ケアプラン作成の流れ

**1** 改善したいことや、希望を  
 地域包括支援センターの  
 担当職員に伝えます。



**2** 目標を設定します。

半年後に、  
 近くのスーパーに  
 行けるように!



**3** ケアプランの原案をよく検討しましょう

	月	火	水	木	金	土	日
午前			訪問サービス				
午後	大東元気でまっせ体操					大東元気でまっせ体操	

大東元気でまっせ  
 体操を取り入れて、  
 体力アップしませんか?



### ケアプランのチェックポイント

- サービス内容など地域包括支援センターから詳しい説明があったか?
- 不必要なサービスはないか?
- 目標や希望は達成できそうか?
- 経済的な負担は大きくないか?
- 家族の負担は軽減されるか?

**4** 一定期間後、目標が達成されているか評価します。

ケアプランが自分に合わないと感じたら ...

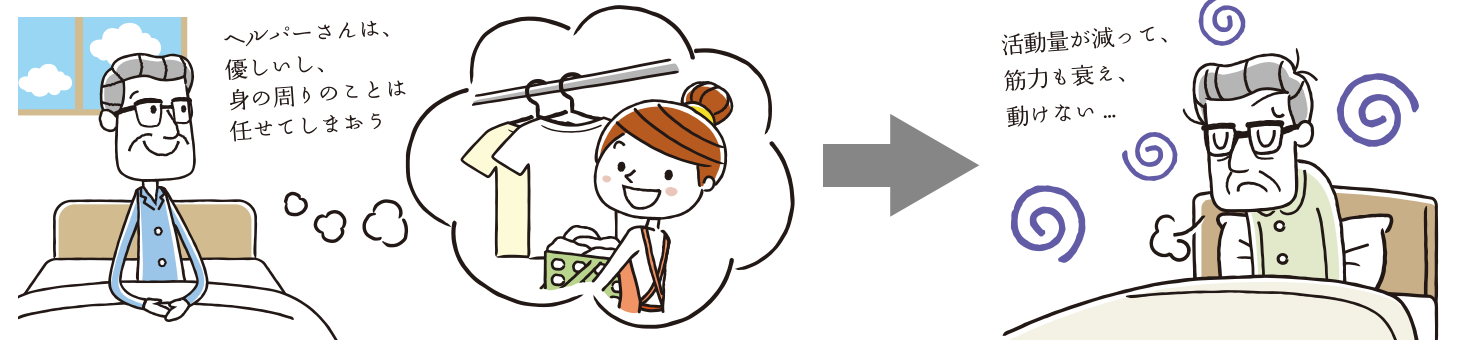
サービスの利用途中でもケアプランの見直しができます。  
 遠慮なく、地域包括支援センターに相談しましょう。



自分がイキイキ  
 できる!  
 そんな暮らしを  
 目指しましょう!

体は使わないでいると、だんだん動かなくなってしまいます。  
 要介護度を悪化させないよう、ヘルパーさんに任せっきりせず、  
 できることは自分で行うようにしましょう。

できることまでヘルパーさんに任せきりだと ...



積極的に介護予防に取り組むことで ...

なるべく介護が  
 必要にならないように、  
 大東元気でまっせ体操などで  
 体を動かすように努力!



家事の意欲が  
 出て活動的に!



介護状態の予防・改善のために心がけること

要支援の  
 方は ...



できないことを  
 補助してもら  
 だけでなく、  
 できることを、  
 増やしましょう

できる範囲のことは  
 自分で行うように。  
 介護状態の悪化を  
 防ぎましょう



いつでも  
 ソーダン  
 くださいね

こんな時！地域包括支援センターへ！



地域包括支援センターには保健師、主任ケアマネジャー、社会福祉士などといった専門職が、介護予防ケアプランの作成やサービスを利用するためのお手伝いをしたり、様々なかたちで地域の高齢者の生活を支える業務をします。

### 総合相談支援

健康、福祉、医療、生活にまつわること等、なんでもご相談ください。

### 権利擁護

虐待や消費者被害などの権利侵害を防止。成年後見制度などの活用に向けた支援を行います。

### 認知症の対応相談

専門職チームによる支援を行います。認知症カフェおよび認知症サポーター養成講座等を開催。

### 介護予防事業

できる限り自立した日常生活を送れるように生活機能の低下を防ぎ、できることが増えるよう、支援します。

### 包括的 継続的 マネジメント

ケアマネジャーや主治医、関係機関との連携を図り、在宅医療の相談も承ります。

# 大東市地域包括支援センターマップ

地域包括支援センターは、基幹となる支援センターが、東西南北の支援センターと共に地域のみなさまの介護予防事業に取り組んでいます。お近くの支援センターまでお気軽にご相談ください。

**基幹型地域包括支援センター**  
 深野3丁目28番3号  
 アクティブ・スクウェア・大東  
 302号室  
 TEL:072-800-5374  
 FAX:072-800-5375  
 業務時間:9:00~17:30  
 月~土

**北部地域包括支援センター**  
 深野北1丁目5番48号  
 TEL:072-800-3766  
 FAX:072-800-3767  
 業務時間:9:00~17:30  
 月~金

**東部地域包括支援センター**  
 北条1丁目7番15号野崎  
 アーバンコンフォート104号室  
 TEL:072-800-3923  
 FAX:072-800-3924  
 業務時間:9:00~17:30  
 月~金

**西部地域包括支援センター**  
 諸福1丁目13番9号  
 TEL:072-800-3161  
 FAX:072-800-3162  
 業務時間:9:00~17:30  
 月~金

**南部地域包括支援センター**  
 谷川2丁目7番10号  
 TEL:072-800-3402  
 FAX:072-800-3403  
 業務時間:9:00~17:30  
 月~金

