



地域包括支援センターはこんな時ご相談ください

65 歳以上の方の介護や福祉の様々なご相談に対応しておりますが、
相談の参考例の紹介です。



体を動かす機会が減り、
膝や腰の痛みがあり
つまづきやすい。

市の介護予防教室案内、
介護保険のリハビリ提案、
用具のレンタル



支払が大変になる等判断
する力に不安が増え、金
銭管理の相談をしたい。

あんしんサポート事業、
成年後見制度の紹介



友人と会う機会も減り、
近くの集まりの場に行
ってみたい。

地域の茶の間の紹介、
デイサービス利用の提案



足腰の力が弱まり、重
い物の買い物が大変。
調理も大変である。

宅配弁当等社会資源の紹介
ヘルパーの手配
(介護保険、介護保険外)



周りの人から物忘れ
の心配が増えたと指
摘される。

脳力アップ教室の案内、
活動や交流機会を増やす
提案



介護の方法について学
んだり、他の介護してい
る方の話を聞きたい。

介護教室、家族介護者の会
の案内

ご本人の様々な状況に合わせて、地域の多様なサービスの紹介から、市の健康教室の参加手配、
介護保険の申請、介護保険サービスの調整、施設の紹介などを行います。上記に限らずご相談下さい。

みどり

新潟市地域包括支援センター宮浦東新潟

(住所) 新潟市中央区鏡1-5-16

(電話) 025-240-6111

平日：8時30分～17時30分(祝祭日を除く)

土曜：8時30分～12時

今回は、「骨密度測れます」、「成年後見制度を活用しましょう」、「高齢者見守り月間です」、
「地域包括支援センターはこんな時ご相談ください」、についてお届けします。

地域包括支援センターでは…

65歳以上の方を対象に

*保健・福祉・介護のこと等、ご相談ください。

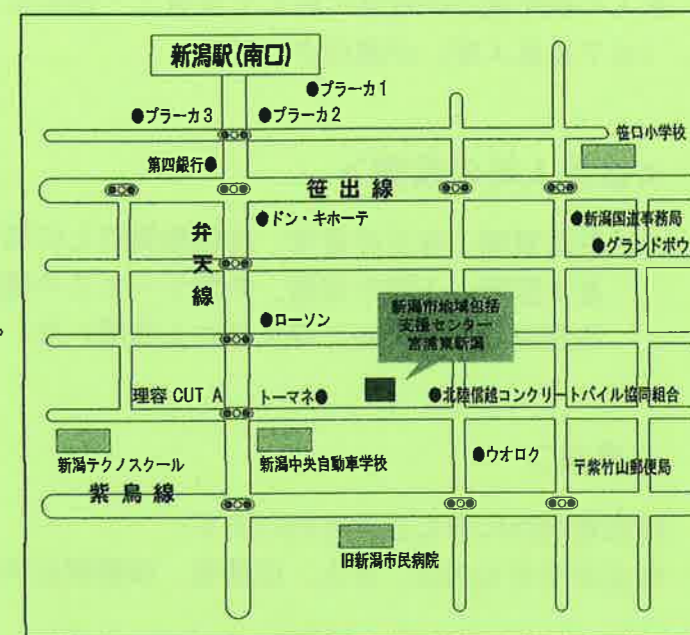
*体力の低下が心配な方に、介護予防の
説明や介護予防支援計画作成を行って
います。

*権利を守るための相談を受け付けています。

他に…

*地域のケアマネージャーの支援を行って
います。

相談は無料で、秘密は厳守いたします。



出張相談で 骨密度測れます

自分の体重や、体脂肪、骨密度を測っていますか？出張相談5会場に測定器を持っ
ていけるようになりますので、是非気軽にお立ち寄りください。測定・相談無料。

出張相談

①毎月第1火曜日 13時～15時

老人憩の家沼垂荘

②毎月第2金曜日 13時30分～15時30分

よろてぼ沼垂

③毎月第3月曜日 10時30分～11時30分

みんなのお家(本馬越)

④毎月第3火曜日 13時～15時

老人憩の家米山荘

⑤毎月第4木曜日 13時～15時

長嶺サロンちゅーいっぴ



～成年後見制度を活用しましょう～

成年後見制度とは

成年後見制度は、認知症や知的障がい等で、ものごとを判断する力が不十分な方（本人）に対して、権利を守る援助者を選ぶことで、法律的に支援する制度です。成年後見制度は、判断能力が不十分になった方が利用する法定後見制度と、判断能力のあるうちに将来の援助者を決めておく任意後見制度に分かれます。そのうち、法定後見制度では本人の判断能力の程度に応じて後見人・保佐人・補助人（以下後見人等）が選任されます。



<後見人等の役割>

- ・財産管理…収支の管理、金融機関等との取引、通帳等の保管 等
 - ・身上監護…入院の契約、介護サービスや施設入所の契約 等
- ※役割（後見人等に与えられる権限）は、ご本人の判断能力や状況に応じます。

<申立>

家庭裁判所に申し立てを行います。
申立ができるのは、本人、配偶者、四親等以内の親族、市町村長、検察官です。

<制度利用の費用>

申立にかかる費用…切手代等で1万円程度と医師の診断書料（精神鑑定が必要となる場合は、鑑定料が別途かかります。）
後見人等選任以後…後見人等への報酬が発生します。（金額は本人の収入等をから、家庭裁判所が決めます。）



制度について、詳しくお知りになりたい方は、
地域包括支援センターまでご連絡下さい。

2月・9月は新潟県高齢者見守り強化月間です。

見守る方、見守られる方、双方が

『元気で長生き』生涯現役をめざして…

出来る限り介護が必要にならないように、日常生活のちょっとした工夫で心身の老化を防ぐことができます。

ポイント1 筋力アップ

・洗濯もの、掃除、布団の上げ下げ等手足をしっかりと動かし、力を入れる等意識して行うことでからだを鍛えましょう。

ポイント2 食事は楽しくバランスアップ

・バランス良く食べる事は、体力を養って衰弱を防ぎます。

ポイント3 歯と口のケア

・食べる、話す、表情を豊かにするなど、元気で楽しい生活の要となる口腔機能。日頃の手入れが大切です。

ポイント4 能力アップ

・認知症予防に料理、旅行、園芸や将棋等のゲームは計画力や思考力を養い、頭の体操になります。

ポイント5 活動力アップ

・買い物、散歩等こまめに外出する用事を作る。趣味を通じた仲間を見つけ、人づきあいが豊かな人は若々しさを保ちます。

ポイント6 心の元気力をアップ

・十分な睡眠、適度な運動。心配事はため込まず、誰かに相談することでストレスを貯めない習慣を始めましょう。意欲の低下や閉じこもりのきっかけになる為注意が必要です。

毎日笑顔でいきいきと過ごし、健康で、病気に無縁な生活を目指しましょう。