

大分西包括たより

大分西地域包括支援センター
—第12号—
令和5年4月発行

地域包括支援センターとはどんなところ



地域包括支援センターとは、中学校区ごとに設置している

高齢者を対象とした総合相談窓口です。

大分西地域包括支援センターは、大分西中学校校区を担当しています。

電話・来所・訪問など、様々な形で相談することが可能です！



現状、5人体制で業務を行っています！

基本的には、訪問業務を主として、日々高齢者のもとを

訪問させていただいておりますので、ご相談の際には、まず包括までご一報ください♪



介護予防教室の開催について



大分西中学校圏域の皆様へ、住み慣れた地域の中で健康に暮らすことが出来るよう、大分西地域包括支援センターでは、無料で介護予防教室を行います。

- ①健康体操教室 ②栄養教室
- ③お口の健康教室 ④介護予防の教室
- ⑤認知症予防の教室
- ⑥うつ予防に関する教室



教室内容によっては、講師の方をお招きします！

可能日時：月曜日～金曜日（1時間～1時間半）
※大分市地域ふれあいサロン事業や老人会行事等との重複開催はできません。



お気軽にご相談ください



認知症サポーターについて



厚生労働省は、認知症の人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域の良い環境で自分らしく暮らし続けることができる社会の実現を目指しています。国は、認知症への理解を深めるために認知症サポーターの養成を進めています。

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、支援する応援者です。認知症サポーター養成講座を受講された方が『認知症サポーター』です。約1時間の講習です。認知症について学び、認知症予防にもなる講習です。参加者が5人以上集まれば、お話に出向いてまいります。

『認知症について知りたい』『認知症を予防したい』と、興味のある方は、包括までご連絡ください。

養成講座を受けられた後、認知症についてもっと詳しく知りたい方には、サポーターフォローアップ研修を行います。



認知症サポーターキャラバン



ヤングケアラーとは？

先日、ヤングケアラーの研修を受けたのでご紹介します。
『ヤングケアラー』とは、家族の介護やケア、身の回りの世話を引きうけている18歳未満の子ども
のことです！責任や負担の重さにより、学業や友人関係などに影響が出てしまうことがあります。



ヤングケアラーの具体例



出典：厚生労働省ホームページ ヤングケアラーについて (mhlw.go.jp)

◆家事手伝いで遅刻や早退が増える

◆成績に影響が出る

◆からだに不調が出る

◆授業に集中できなくなる

◆こころの不調や悩みごとが増える

思い当たることがある、周りに気になる方がいる等、気になることがございましたら、まずはご相談ください。

相談窓口
のお知らせ

大分市中央子ども家庭支援センター
097-537-5688



パワーアップ教室のお知らせ

○パワーアップ教室とは

つまづきやすい、階段がづらい、食欲がないなど
日常生活に支障が出てきた高齢者を対象に、
運動・栄養・口腔の専門職が3か月間集中的に
機能訓練や自己管理の指導を行い、
生活機能を改善・向上させる教室です。

○教室利用の対象となる方

■介護保険の認定無

(生活に支障がでてきた方)

■要支援1・2の認定有

(デイサービスなどの通所サービスを利用していない方)



○教室の概要

◆利用期間：3か月間 ◆教室：いのべ病院

◆利用曜日：毎週月曜日(祝日の場合火曜日)

◆利用時間：13時～15時

◆利用料金：1月あたり500円

◆送迎有(利用料金に含まれます)



地域包括支援センターで『フレイル予防手帳』
をお配りしています！

フレイル予防手帳とは？



フルカラー44ページ！
絵が多くて見やすい！

健康と要介護の中間の状態の「フレイル」を
予防するための、運動・食事・口腔ケアなどの
対策をまとめた冊子です。
生活を振り返るきっかけとなり、よりよい生活の
ヒントが見つかります！

フレイル予防手帳のここがスゴイ！



簡単に
取り入れられる
ヒントがたくさん！

認知症など
気になる情報が
まとまっている！



自分の生活に
合わせたプランが
立てられる！

フレイル予防手帳活用にあたっての講座を包括にて
実施しておりますので、お気軽にご相談ください。

大分西地域包括支援センター ☎ 097-576-8282

大分西地域包括支援センター

地域包括支援センターとは高齢者に関する総合相談窓口です
大分西地域包括支援センターでは、大分西中学校圏域を担当しています

【営業時間】 月曜日～金曜日▶午前8時00分～午後5時30分
土曜日▶午前8時00分～午後5時

〒870-0871 大分市東八幡4丁目6組リバーサイド91 101号

TEL 576-8282

