

大在地域包括支援センター

広報紙



大在地域包括支援センター

〒870-0251 大分市大在中央 1 丁目 4 番 13 号 B
TEL : 097-528-9295 FAX : 097-528-9296

令和7年1月発行 発行責任者：藤本 修士

保健師等

社会福祉士

地域包括支援センターって、どんなところ？

地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口です。地域で暮らす高齢者のみなさんが、いつまでも健やかに住み慣れた地域で過ごせるよう、介護・福祉・保健・医療などさまざまな面から支援します。お気軽に大在地域包括支援センターをご利用ください。

地域包括支援センターの職員は、保健師・主任介護支援専門員・社会福祉士の3職種で構成され、お互いの専門性を活かし、チームとなって地域で暮らす高齢者を支援します。



越智 竹内 阿部 柴原

主任介護支援専門員

休職中



石田 村上 藤本

活動報告

11月26日 高齢者虐待防止ネットワーク会議および地域ネットワーク会議を開催しました

地域の区長、民生委員、大在支所長、大在健康支援室長、大在公民館長、大分市長寿福祉課、大在地区社協、婦人会、薬剤師、病院のソーシャルワーカー、ケアマネジャー、地域密着型施設、ヘルパー事業所等の方々にご参加いただきました。今回の地域ネットワーク会議は「高齢者の困りごと支援について」とのテーマで開催。大在地区社協のちよこっと困りごと助けあい事業の活動について話を聞きました。その後、参加者がそれぞれの立場でよく相談を受ける内容等を共有し、いくつかの対応策についてグループで話し合い、既存のサービスで対応可能なものや対応が難しいもの・今後も検討が必要なもの等を把握することができました。



大在地区の人口と高齢化率

R6.12月末現在

	世帯数	人口	男	女	高齢化率 (%)	高齢者数 (人)
大在校区 大在東校区	9,424	18,201	9,578	8,623	20.7	3,775
大在西校区	5,290	11,743	5,954	5,789	16.0	1,876
大在全体	14,714	29,944	15,532	14,412	18.9	5,642

大分市全体

総人口 : 472,898 人
65歳以上人口 : 136,094 人
高齢化率 : 28.8%

高齢者の家庭内事故

厚生労働省 人口動態調査（R3年）より

いわゆる「不慮の事故」で亡くなる高齢者の数は、心臓病、脳卒中などと
ともに、常に上位に入っています。その中でも、「転倒・転落事故」が最も
多く、その半数以上が家庭内で発生しているといわれています

フレイルを予防しましょう

高齢になると、足腰の筋力やバランス感覚が衰え、全身の生活機能が低下した「フレイル」が進行しやすい状態になります。その結果、住み慣れた住宅内でも、わずかな段差につまずく危険性が高くなります。事故予防のために、まずは積極的にフレイル予防に取り組みましょう！

毎日の食事をしっかりととりましょう！

「一汁三菜」が基本 …主食・主菜・副菜のバランス良く

「タンパク質」を意識…肉・魚・卵・大豆食品などのたんぱく質を毎食とるよう意識を

「口腔機能」を維持 …毎日の歯磨きや義歯の手入れなどなんでもおいしく食べられるお口の機能を大事に



積極的に交流しましょう！

外出の機会はもちろん、電話・メール・リモート・SNSなど、離れて暮らしている家族や友人などとの交流を増やして、気軽に楽しみましょう

身体を動かしましょう！

高齢者も「筋トレ」…スクワットなど筋力トレーニングで足腰を鍛えることは、転倒防止につながります
「家事」も運動 …掃除・洗濯・炊事・庭の手入れも、生活の中でのリハビリとなります
「散歩」で気分転換…気分転換もかねて散歩に出かけるなど、屋外で身体を動かしましょう

パワーアップ教室（リハビリや運動、栄養指導などの教室）もフレイル予防に効果があります！

期間：原則3ヶ月（全12回） 参加費用：月500円（事業対象者・要支援1・2の方）

会場：①デイサービスセンター楽（火曜日の午前：横尾）

※送迎つきです

②大分豊寿苑デイケア（水曜日の午後：皆春）

③アクアフィットネス（土曜日の午後：鶴崎）



家の中の環境を見直してみよう

転倒・転落は骨折や頭部外傷等の大けがにつながりやすく、それが原因で介護が必要な状態となることがあります。家の中に危険な箇所がないか、見直してみよう！

チェック！家の中のこんなところが危ない！

- 敷物のふち
- 階段
- コード類
- 暗い足もと
- 不安定な場所
- 床の上のモノ
- 滑りやすい床や靴
- 段差・みぞ・傾斜



住宅改修や福祉用具の利用も検討できます

介護保険で、介護や支援が必要とされた高齢者は、住み慣れた家で自立した生活を送るためのサポートとして、「住宅改修」、「福祉用具のレンタル」等のサービスが利用できます。※介護保険の認定を持っていない場合、条件に合えば住宅改修の際に補助が受けられる場合もあります。

詳しくは大在包括にお問合せください。

<対象となる主な住宅改修> ●手すりの取り付け ●段差の解消 ●洋式便器等への便器取り換え
●すべり防止などのための床や通路面の材料変更 ●引き戸などへの扉の取り換え

<レンタルできる主な福祉用具> ●工事をとまなわれない手すりやスロープ

●歩行器 ●歩行補助杖など

