

# 植田西地域包括支援センターだより

地域包括支援センターへ  
ご相談ください

〜いつまでも自分らしく〜

住み慣れた地域で暮らすために

地域包括支援センターは、高齢者の総合的な相談窓口です。大分市からの委託事業として介護や健康、医療など様々な面から地域で暮らす高齢者のみなさんを支えるため大分市内では中学校区23か所に設置されています。

植田西地域包括支援センターでは、植田西中学校区を活動圏域として、小野鶴・田原・横瀬・富士見が丘・鬼崎緑が丘地区を担当しています。

植田西圏域にお住いの高齢者のみなさんが、住み慣れた地域で安心して健康に暮らせるよう、地域の自治委員や民生委員のみなさん・関係機関・専門家と力を合わせて支援します。

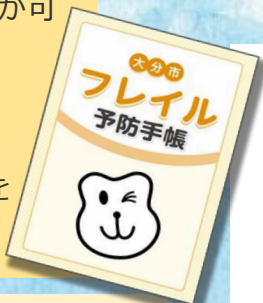
介護や医療などの公的サービスでは対応できないような内容でもご相談を受け付けておりますので、生活の中で何かお困り事がある時は、**植田西地域包括支援センター**へお気軽にご相談ください。



## 『フレイル予防手帳』 お渡しできます！

2019年からの新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、外出などの活動を控えすぎたことによる健康への影響が出てきています。「動かないこと」により、身体や頭の働きが低下してしまう**生活不活発病**のご相談が大変増えています。**生活不活発病**をそのままにしておくと、歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりする『**フレイル（虚弱）状態**』となってしまいます。

この『**フレイル**』は、早めに気づき適切な対策をとれば、十分に改善が可能です。どの段階からでもまずは自分の状態を知り、行動を起こすことが大切です。自分がやりたいことを諦めないために、ぜひ『**大分市フレイル予防手帳**』をご活用ください。



## こんなときはご相談ください！

### 介護や健康のこと

- ・介護予防について相談したい
- ・介護サービスを受けたい
- ・身体の機能に不安がある
- ・今の健康を維持したい
- ・家族の介護が大変
- ・認知症が心配

### 権利を守ること

- ・悪質な訪問販売やオレオレ詐欺の被害にあった
- ・財産管理に自信がなくなった
- ・虐待にあっている人がいる
- ・虐待をしてしまった

### その他さまざまな相談ごと

- ・近所に心配な高齢者がいる
- ・近所のゴミ屋敷に高齢者がいる
- ・福祉施設への入所を考えている

### 暮らしやすい地域のために

- ・各関係機関との連携
- ・ボランティアをしたい
- ・体操の教室を立ち上げたい
- ・地域にこんなサービスがほしい

## 植田西地域包括支援センター

〒870-1176 大分市富士見が丘東2丁目27-2

TEL: 576-7573

