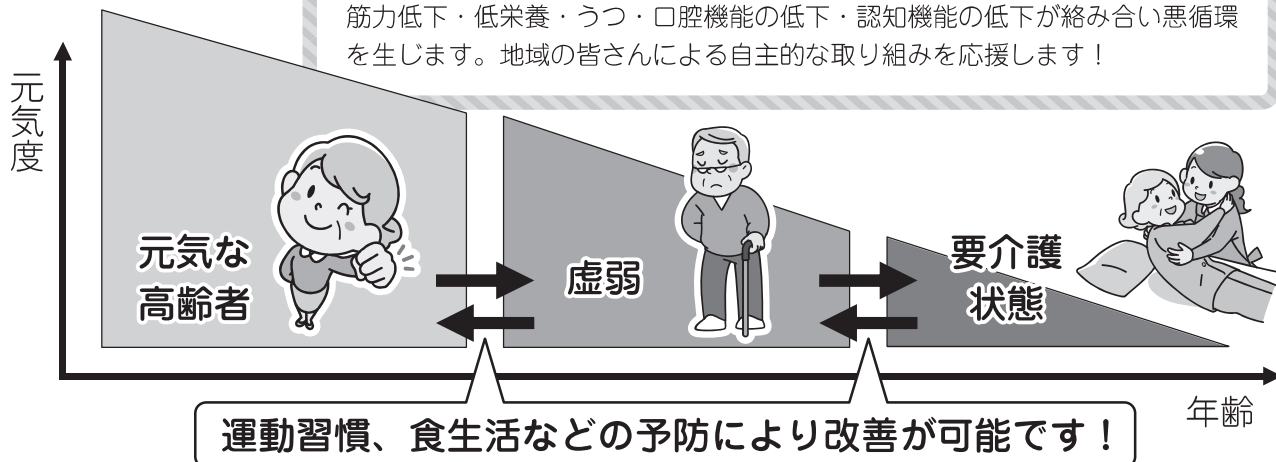


フレイル予防・元気な高齢者を応援します！

フレイルとは？

「フレイル」とは、要介護状態になる前の「虚弱」の段階である心身の機能状態をいいます。身体を動かす機会が減ったり、食事が偏ったり、人との交流が減ったりすることで、筋力低下・低栄養・うつ・口腔機能の低下・認知機能の低下が絡み合い悪循環を生じます。地域の皆さんによる自主的な取り組みを応援します！



栄養・口腔

バランスの良い食事
タンパク質の摂取
口腔ケア など



運動

ウォーキング
ストレッチ など



健康長寿 3つの柱

社会参加

人との交流
通いの場への参加 など



2. 地域包括支援センターの業務

地域包括支援センターとは？

住み慣れた地域で安心して自分らしく生活することができるよう、保健師等・社会福祉士・主任ケアマネジャーの『3職種』が連携して、医療・保健・福祉・介護サービスの利用も含めた様々な問題の相談に応じ、高齢者やその家族を支える市の委託機関です。（市内6か所に設置）



例えば
こんなこと…
ありませんか？



足腰が弱ってきたな～。
からだを動かせるこ
ないかな？



介護の負担が大きくて、
イライラしてまうな。



近所のおじいちゃん、一人
暮らしで生活出来てる？



親の物忘れがひどい！
年をとるからかな？



近所の家から、怒鳴る声が
聞こえるな。



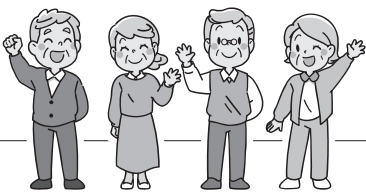
※お住まいの地区の地域包括支援センターにご相談ください。

名 称	住 所	電話番号	担当地区
あいの樹地域包括支援センター	中央二丁目9-40	42-5725	西・神山・白山
越前市社会福祉協議会 地域包括支援センター	矢船町8-12-1	22-6111	北日野・北新庄・味真野
しくら地域包括支援センター	妙法寺町413・414	29-1188	南・王子保・坂口
地域包括支援センター丹南きらめき	家久町49	22-7776	吉野・大虫
地域包括支援センターいまだて	杉尾町1-24	43-1888	粟田部・岡本・南中山・服間
地域包括支援センター和上苑	瓜生町33-12-2	23-5255	東・国高

地域包括支援センターにお問い合わせください。

家族介護者交流	認知症や高齢者ケアの理解を深められるとともに家族間の交流や相談に応じています。
認知症カフェ	認知症の人やその家族、地域住民、介護や福祉などの専門家など、誰でも気軽に集える場所です。市内に7か所設置しています。
認知症初期集中支援チーム	認知症の人や認知症の疑いのある人、その家族のもとに専門家のチームが訪問して、認知症についての困りごとや心配ごとなどの相談に対応します。
成年後見制度	認知症、知的障がい、精神障がい、発達障がいなどによって物事を判断する能力が十分でない方が、援助者（「成年後見人」等）を選ぶことによってご本人の権利を守る制度です。詳細は20ページへ。

越前市認知症ケアパス

	正常なレベル～軽度認知障害 (MCI)	初期	
		健康不安	日常生活は自立
本人の様子		もの忘れ 同じ事を繰り返し聞く 片づけが苦手になる 物がなくなる 外出が億劫になる 	小銭で支払うことが苦手になる 探し物をする時間が増える 食事の支度が難しくなる 火の消し忘れ
※個人によって症状の現れ方は様々です。上記のような 他の病気、環境の変化等でも同じような			
出来る事 周囲が	認知症について学び、理解する 挨拶を交わす等日頃から関わりを持つ 地域行事やボランティア等積極的に誘う	挨拶等声かけをする 本人が出来る範囲の役割を担ってもらう 	
決めておきたい事 本人やまわりの人が	友人や地域とのつながりを大切にしましょう 今まで続けてきたことをやめずに続けましょう 仕事 地域での活動 ボランティア 	まわりの人に相談してみましょう 地域包括支援センターに相談しましょう 一日の計画をたてて過ごしましょう 外出の機会をもちましょう	相談できる人を見 外出したり、人に
	地域行事やボランティアなど 社会参加を行う 趣味等の活動を楽しむ 家庭内での役割を持つ	規則正しい生活を送り、見守ってもらう人 を増やしましょう 専門医を受診し薬を欠かさず飲みましょう 介護保険サービスの利用を検討しましょう  かかりつけ医や専門医の受診を継続できるよう声かけや見守りを行う	
役割支援 居場所 予防	いきいきふれあいのつどい P.27		
	介護予防教室 P.27		
	いきいきシニアクラブ		
	公民館講座 ・ その他自主活動等		
	健康運動施設等		
安否確認 見守り	認知症カフェ P.23		
	民生委員・福祉推進員・老人家庭相談員や地域による見守り		
	認知症サポーター		
	緊急通報装置貸与 P.14		
	食の自立支援事業 P.1		
	あんしん見守りキーホルダー P.16		
			やすらぎ支援員派遣事業 P.15
生活支援 介護	徘徊高齢者等家族支援サービス（GPS） P.15		
	徘徊高齢者等SOSネットワーク事業 P.16		
	軽度生活支援事業 P.5		
	代行サービスなど P.6・7 ・ 民間配食サービス P.3 ・ 民間宅配サービス P.2		
医療	福祉サービス利用援助事業（日常生活自立支援事業） P.6		
	任意後見制度 P.21		
	もの忘れ検診		
家族・ 介護者・ 支援	かかりつけ医 ・ もの忘れ相談医 ・ 認知症サポート医 ・ 認知症疾患医療センター		
	認知症初期集中支援チーム P.23		
住まい	地域包括支援センター P.23		
	家族介護者交流事業 P.23 ・ 認知症家族の交流 P.19 ・		
	軽費老人ホーム P.40 ・ 有料老人ホーム P.41 ・ サービス付き高齢者向け住宅 P.41		

[illegible]