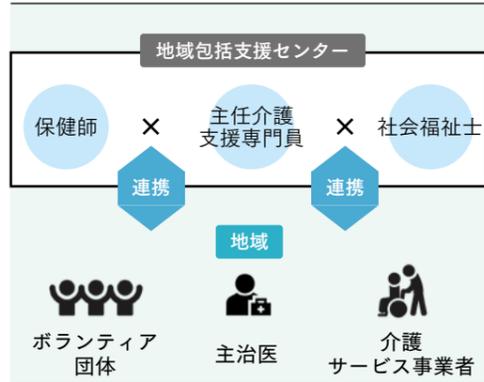


地域包括支援センターの仕組み



幅広い4つの役割

地域包括支援センターが担う役割は次の4つです。

- ① **さまざまな相談に対応**
高齢者の生活全般に関する相談を幅広く受け付け
- ② **介護予防のお手伝い**
一人ひとりの心身の状態にあわせた介護予防の支援
- ③ **皆さんの権利を守る**
安心して生活ができるよう、権利に関する相談や制度の紹介
- ④ **地域のネットワークづくり**
適切なサービスの提供と住みやすい地域づくりの支援

これらの多種多様な相談や支援に対応するため、地域包括支援センターには、主任介護支援専門員・保健師・社会福祉士などの専門スタッフが配置されています。

地域包括支援センターは 人生100年時代の強い味方

これからも慣れ親しんだ燕市で安心して住み続けたい。
そんな皆さんの想いを聞かせてください。

■問合せ 長寿福祉課 地域支援相談チーム ☎ 77・8157

特集

実際の相談例

介護や健康の相談

- ・1人でお風呂に入るのが大変
- ・介護予防はどうすればいい

権利を守る相談

- ・財産管理について相談したい
- ・悪質な訪問販売の被害にあった

その他、さまざまな相談

- ・物忘れがひどくなってきた
- ・親の介護で仕事が続けられない

相談の流れ

- 1** 電話で地域包括支援センターに連絡
- 2** 職員が自宅に訪問し、状況を確認
- 3** 相談者の状況に応じたケアの提案
関係機関の紹介

※問合せ先は8・9ページに記載しています

Voice

いつでもお気軽にお話しください

高齢者の皆さんやご家族が抱える「生活の中の困りごと」を解決することが地域包括支援センターの役割です。

その一方で、自分の健康にちょっとした不安や違和感を感じていても、「相談窓口」と聞くとハードルが高いと感じ、遠慮してしまう人もいます。その後、状態が変化して寝たきりとなってしまうケースも少なくありません。

何か少しでも気になることがあれば、「相談窓口」と構えず、気軽にお話を聞かせてください。早めの連絡が今後の生活において選択肢を広げる大きな一歩となります。

皆さんが住み慣れた地域で安心して生活を続けることができるよう、ご本人やご家族の意思を尊重しながら、最善のサポートを行っていきたいと思います。



ここが知りたい! 地域包括支援センターのこと

- **相談の費用は?**
相談はすべて無料です。
- **相談内容が他人に知られてしまいませんか?**
地域包括支援センター職員には守秘義務が課せられています。関係者に情報を提供する場合は、事前に本人の同意を得ています。
- **介護以外の相談は?**
介護以外や相談先の分からない内容もお気軽にご相談ください。

地域包括支援センターって?

地域包括支援センターとは、高齢者やその家族が抱える介護・福祉・保健・医療などに対する不安に寄り添い、解決に向けてサポートを行う「高齢者の総合相談窓口」のことです。

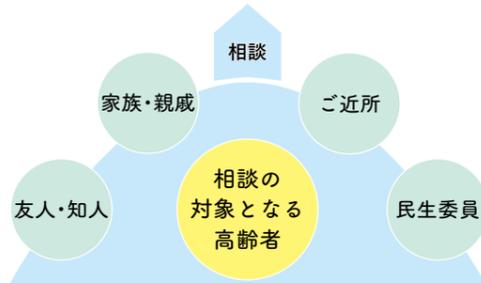
「地域包括支援センター」と聞くと難しく聞こえますが、住み慣れた地域で、自分らしい生活を続けることができるよう、地域と連携をしながら支援を行う高齢者の強い味方です。

現在、燕市内には4カ所の地域包括支援センターが設置され、担当地区ごとに広く相談を受け付けています。

相談は本人以外も大丈夫！

地域包括支援センターへ相談する場合、相談者と対象者の関係性について特別な制限などはありません。実際、一人暮らしや高齢者のみの世帯では、自ら相談することが難しい場合も多く、知人やご近所の人からの相談によって、適切なケアが開始されるケースも珍しくありません。

地域包括支援センター



Voice

自分らしい生活を一緒に考えましょう！

私が利用者の皆さんの相談を受ける時は、その人が「生活の中で何に困っているのか」を聞き取り、解決策と一緒に考えていくようにしています。いくら改善のためであったとしても、本人の希望しない選択を取ることは最善の方法とは言えません。一人ひとりの生活習慣や好きなことなど合わせ、その人らしいケアプランを提案できるようコミュニケーションを取っています。

また、症状や状況の好転には本人の主体的な行動が欠かせません。そのためにもモチベーションを高めるような目標が大切です。その目標の達成のためにも、自分自身にあったケアプランを一緒に考えていきましょう。

燕市分水地区地域包括支援センター
なすのりかこ
介護支援専門員 那須野 理香子 さん

自分の意思で歩けることが嬉しい



中村 三雄 さん 77歳

令和4年に地域包括支援センターに相談。当時は繰り返す入退院により、思うように歩くことができない状態でした。

「相談の経緯は？」
繰り返す病気で入退院が続き、次第に動くことが億劫(おっくう)になっていきました。身の回りのことは何とかできるものの、思い通りに歩くことができず、地域包括支援センターに相談しました。

「その後の対応や解決策は？」
人の多い場所が苦手な私の希望を聞いてもらい、自宅訪問型のリハビリを提案してもらいました。週に1度、理学療法士の先生に来てもらい運動を習慣化することができました。その結果、約10キロの減量に成功し、自宅の周辺も休みながらですが歩くことができるようになりました。

「相談後、大きく変わったことは？」
何より「自分の意思で歩けるようになったこと」が嬉しいですね。思い通りに動けない時は、朝起きて、ご飯を食べて、テレビを見て、寝る。毎日同じこと



▲自宅で運動を行う中村さん。リハビリのメニューに沿って自主的に体を動かします。

「相談を迷っている人に一言」
私は地域包括支援センターに相談して良かったです。職員さんの意見を押し付けるのではなく、私の意思を尊重してくれたおかげで、自主的にリハビリに取り組みています。困ったことがあれば、まずは相談してみることをお勧めします。

「相談の経緯は？」
の繰り返しです。そんな目標のない日々だとどうしても辛さを感じて参ってしまいます。今では週に1回のリハビリが楽しみです。妻と一緒に買い物に行くことが次の目標です。

これからも、やりたいことがたくさん



齋藤 サキ さん 84歳

以前の健康的でアクティブな生活から一転、けがの影響で気分が沈みがちになったことをきっかけに、平成30年頃に地域包括支援センターに相談。

「相談の経緯は？」
腰や首の状態が悪化し、手術をしたのですが、それまで積極的に行ってきた運動や人付き合いと離れてしまった反動から、心身ともに弱ってしまいました。その頃に、「また元気になるたい」と相談したことがきっかけです。

「その後の対応や解決策は？」
相談後、すぐに運動ができるデイサービスを紹介してもらいました。要望があればその都度丁寧に対応してもらっています。また、その後も困ったことがあれば何でも相談に乗ってくれる、とても頼りになる存在です。

「相談後、大きく変わったことは？」
一度、気持ちが沈みがちになったからこそ、改めて社会とのつながりの大切さを実感しています。先日、孫の結婚式に参加するため県外まで行ってきま



▲お孫さんの結婚式に参列した時の齋藤さん。元気なお姿でお祝いできて良かったと話します。

「これからの目標は？」
自分の経験を活かしたい。仲間と色んなところに行きたい。これからも、やりたいことがいっぱいあります。そのためにも可能な限り社会との接点を持ち続けたいと思っています。

「相談の経緯は？」
した。一時は参加できなかった不安もありましたが、地域包括支援センターに相談すると歩行器を貸してもらえました。改めて元気で良かったと思える出来事でした。

地域包括支援センターに相談して良かった！

実際に、地域包括支援センターに相談した2人にインタビューを行いました。これまで抱えていた不安をどうやって解決できたのか。また、今後利用を考えている人へのメッセージなど利用者目線で地域包括支援センターについて伺いました。

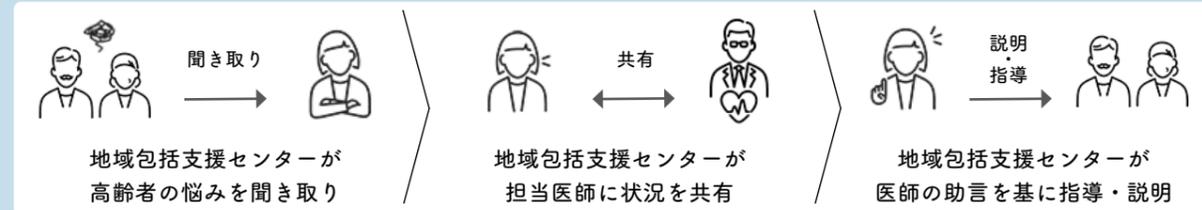


1. 転ばぬ先の医療相談（個別）訪問事業

特に健康リスクが高いと考えられる、医療機関や健診などの受診がない高齢者を対象に、地域包括支援センター職員が個別に訪問し、医療相談を実施しています。健康・医療・介護などに関する悩みを聞き取り、「かかりつけ医」や「地域包括支援センター」の役割などを説明します。また、医療が必要と判断した場合は、医療機関の受診につなげます。

2. 健康・医療相談窓口の開設

地域包括支援センターが医師に定期的に相談する場として、オンラインによる「健康・医療相談窓口」を8月に開設しました。各センターが地域担当医師と情報共有し、市民が抱える健康・医療に関する悩みについて助言や指導を受けることで、同センターが市民と医師との橋渡し役を担い、問題解決を図ります。



3. 地域バックアップ医療機関の体制整備

「かかりつけ医」を持たない人も気軽に受診できる「バックアップ医療機関」を、医師会が地域包括支援センターごとに選定し、現在38医療機関がリストアップされています。「バックアップ医療機関」を紹介することで、「かかりつけ医」を持つきっかけづくりに活用します。



の役割を持ち、3次医療にいくほど、症状が重く緊急性も高くなります。高齢化が進み、多くの人が体に不安を感じる中で、闇雲に大きな病院にかかってしまうと医療機関が疲弊し、本当に必要な人に適切な医療が行き届かない状態が生じるおそれがあります。健全な地域医療のため、そして自分自身の体の状態を分かってもらうためにも信頼できる「かかりつけ医」を持ちましょう。そして、何か体の不調や不安を感じたら、1人で抱え込まずに私たちを頼ってください。相談先や相談内容に迷う場合は、地域包括支援センターにお話を聞かせてください。

相談先はこちら

燕市では、市内4カ所の地域包括支援センターで相談を受け付けています。また、燕市役所長寿福祉課(1階26番窓口)でも相談いただけます。

お気軽に
\ご相談ください/



長寿福祉課 地域支援相談チーム

**燕市分水地区
地域包括支援センター**
(12/31 ~ 1/3 は休み)

- 住所 新堀 1138-1
- 問合せ ☎ 97・7113
- 【担当地区】 分水地区

**燕市吉田地区
地域包括支援センター**
(12/29 ~ 1/3 は休み)

- 住所 吉田大保町 25-15
- 問合せ ☎ 94・7676
- 【担当地区】 吉田地区

**燕市地域包括支援センター
さわたり**
(1/1・1/2 は休み)

- 住所 佐渡 741-1 ●問合せ ☎ 62・2900
- 【担当地区】 南 / 殿島 / 井土巻 / 東町 / 佐渡 / 小高 / 日之出町 / 秋葉町 (1丁目) / 仲町 / 宮町 / 穀町 / 新町 / 朝日町 / 中央通 / 幸町 / 本町 / 下太田 / 新栄町 / 寺郷屋 / 前郷屋 / 灰方 / 灰方南 / 三王淵 / 関崎 / 又新 / 二階堂 / 勘新 / 小古津新 / 大船渡 / 小中川 / 小牧 / 栄町 / 中川 / 四ツ屋 / 次新 / 児ノ木 / 新生町 / 花園町 / 松橋 / 長渡 / 館野 / 長所

**燕市地域包括支援センター
おおまがり**
(1/1・1/2 は休み)

- 住所 大曲 2472-1
- 問合せ ☎ 61・6165
- 【担当地区】 西燕町 / 秋葉町 (2丁目 ~ 4丁目) / 水道町 / 寿町 / 白山町 / 廿六木 / 桜町 / 小池 / 小池新町 / 柳山 / 杉名 / 杉柳 / 道金 / 八王寺 / 大曲 / 緑町

～共通事項～
■相談時間：午前8時30分～午後5時30分

Interview

「燕市医師会」・「燕市地域包括支援センター」・「燕市」がタッグを組んだ

「転ばぬ先の医療推進」プロジェクトが始動

今年度から始動した「転ばぬ先の医療推進」プロジェクト。今後も慣れ親しんだ地域で生活するため、どのように医療や介護と関わればいいのか。燕市医師会の会長を務める水澤先生に伺いました。



燕市医師会 会長
みずさわ あきお
水澤内科医院 水澤 彰郎 先生

転ばぬ先の医療推進プロジェクトとは

現在、「超高齢化社会」を迎え、老々介護や独居高齢者が増加しており、今後さらに加速していくことが予想されています。

このような状況下で課題となるのが、医療や介護を必要としていても、きめ細かいケアが行き届かないということです。この現状を打開するため始動したのが「転ばぬ先の医療推進」プロジェクトです。

「医師会」・「地域包括支援センター」・「行政」が連携することで、スムーズかつ適切な医療・介護サービスに誰もがアクセスできるまのの実現を目指します。

本プロジェクトに期待すること

私たち医者側からすると、患者が受診をして初めて体の状態を確認することができます。今後は本プロジェクトにより、医療や介護の予防的な段階からケアが可能になります。病気の早期発見や重症化予防につながるものだと大変期待をしています。

かかりつけ医を持ちましょう

医療機関は、その役割に応じて、1次医療・2次医療・3次医療に分類されます。1次医療とはいわゆるかかりつけ医や地域の病院

※独居高齢者…一般的に、65歳以上で1人で日常生活を送っている人