

# 広島市清和・日浦地域包括支援センターたより

◇◇ いつまでも 自分らしく 住みなれた地域で暮らすために ◇◇

清和・日浦地域(清和中学校・日浦中学校区)にお住まいの方へ

令和元年夏号



**\*なんでも、ご相談下さい。ご相談は無料で個人情報・守秘義務履行します**

\*高齢者やその家族のみなさんが抱える悩みや心配事などの相談ができます。健康不安や介護の相談どこへ相談したらよいかわからない保健や医療、福祉に関することは、何でもお気軽にご相談下さい。専門の職員(主任介護支援専門員・保健師・社会福祉士)がさまざまなご相談に応じます。

## こんなとき お役に立ちます！

### ✿ 介護予防の相談、サービスの利用調整

介護予防チェックリストに該当した事業対象者や、介護保険認定申請で「要支援1・2」に認定された人が「介護予防サービス」を受けるための「介護予防ケアプラン」は主に地域包括支援センターで作ります。また、健康な高齢者の皆さんには、介護予防につながる地域拠点やサロンなど活動の場や講座などの情報を提供します。

○要介護認定申請を頼みたい ○足が弱ったので運動したい ○サロンに行きたい など

### ✿ 保健・医療・福祉に関する相談

高齢者やその家族のみなさんが抱える悩みや心配ごとなどの相談ができます。

○健康に不安があり専門医を受診したい ○近所の一人暮らしの高齢者が心配  
○福祉の制度について知りたい ○地域の高齢者見守りや支えあい など

### ✿ 権利を守ること

認知症などで判断が十分でない人を擁護する「成年後見制度」について、制度の普及や利用の手続きなどの支援を行います。また、高齢者虐待について、早期発見と防止に努め、他の機関とも連携して高齢者の皆さんの人権を守ります。

○悪質な訪問販売の被害にあった ○財産管理に自信がなくなった  
○虐待にあっていいる人がいる ○虐待をしてしまう など

### ✿ 包括的・継続的マネジメント(暮らしやすい地域のために)

地域の多様な社会資源を活用したケアマネジメント体制が構築できるよう、地域の介護支援専門員の支援およびネットワークづくりを行います。

高齢者のための総合相談窓口です。お問い合わせ・ご相談は・・・

TEL: 082-8104688 FAX082-810-4185

広島市安佐北区あさひが丘 3-18-13-7-101

広島市清和・日浦地域包括支援センターの職員です♪



専門職としての知恵と  
熱いハートでパワフルに  
地域で活動しています。



## 生活ミニ情報

### 家の中での熱中症予防について

熱中症を予防するためには、屋外でも室内でも体の中に熱がこもらないようにすることが大切です。室内にいるからと安心は禁物です。予防のポイントは・・・

- ① 室温・湿度の調節：室温は28° 湿度は70%を目安にする。エアコンを活用する
- ② 水分補給：のどが渇く前からこまめに水分を摂る（最低でも1日1.2ℓ）

汗をかいた時は、スポーツドリンクなどで水分と塩分を一緒に摂る