

まるけあ

伝馬町横内地域包括支援センター



ホームページ  
始めました!

令和3年

正月号



# まるだより

## 介護保険について学ぼう!!

発行

〒420-0834

伝馬町横内地域包括支援センター

静岡市葵区音羽町7-18 KGMビル103号

電話 054-207-8111

新しい年が始まりました!!  
皆様、体調にお変わりないですか?  
今年も、頭と体を鍛えて、元気で参りましょう!

さて、皆様は、介護保険についてご存じでしょうか?  
今回は、介護保険について学んでいきましょう。



介護保険って何ですか?

介護保険制度は、高齢化社会を社会全体で支え合う仕組みです。

介護が必要になった人も、介護をする人も、共に尊厳と生きがいを持ち、住み慣れた地域で「いつまでも自分らしく生きる」ことを目指しています。



介護保険制度を利用するにはどうしたらいいですか?

介護保険を申請する必要があります。



介護保険を申請したい時、介護予防に取り組みたい時、どこに相談したらいいですか?

伝馬町横内地域包括支援センターにご相談ください!



介護保険サービスには、どんなものがありますか?

訪問介護(ホームヘルプサービス)、訪問看護、訪問リハビリ、訪問入浴、通所介護(デイサービス)、通所リハビリ(デイケア)、短期入所生活介護(ショートステイ)、福祉用具貸与(レンタル)、福祉用具の購入、住宅改修、他にも施設サービス、地域密着型サービス、などがあります。詳しく知りたい方は、伝馬町横内地域包括支援センターにご相談ください!



### Q 包括支援センターって何するところ?

A 地域の高齢者のよろず相談所です。

- ・家に閉じこもりがちなので人と交流したい
  - ・一人暮らしで掃除や買い物が大変になってきた
  - ・認知症の親の介護が大変
  - ・金銭管理が大変になってきたけど、頼める人がいない
- などなどご相談ください!



### Q 包括支援センターって相談の他にどんな仕事をしているの?

- A
- ・介護保険の代行申請
  - ・介護予防
  - ・高齢者虐待の対応
  - ・地域づくり
  - ・地域のケアマネジャー支援



など  
・地域の高齢者の介護予防に務めると共に、高齢者が、住み慣れた地域で安心して過ごせるように、ご支援させていただきます。

あなたは  
狙われている

かもしれない

静岡県内で、  
詐欺被害が急増中です!

ご注意ください!

# 転倒予防&脳の活性化コーナー



昭和っこのさんの  
素敵なつぶやき..



## チェックしてみましょう

- つまづきやすい
- 視力障害がある
- 姿勢が悪い
- 関節の動きが悪い
- 足腰が弱ってきた

ひとつでもチェックのついた  
そこのあなた!  
転倒しやすくなってますよ!

## 身体を鍛えて、 転ばない体づくりを!



運動は、  
認知症予防にも  
良いのよ

### 「おすすめ運動メニュー」

#### スクワット

(5~10回、1日2、3セット程度)

- ① 背筋を床に対して垂直に伸ばし、上げ下げするイメージで、ひざを半分ほどに曲げた位置まで腰を落とす。
- ② もとの位置までゆっくり戻す。



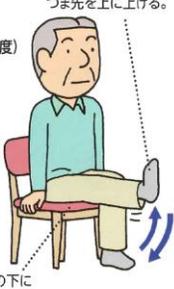
ひざがつま先から出るほど曲げすぎない。

両足は床につけて平行に保つ。

#### ひざの伸展

(左右5~10回、1日2、3セット程度)

- ① いすに座り、片方のひざをできるだけまっすぐに伸ばす。
- ② もとの位置までゆっくり戻す。



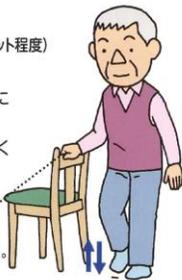
ひざを伸ばしたら、つま先を上上げる。

クッション用にひざの下にタオルを入れてもOK。

#### 片脚立ち

(左右1分間ずつ、1日2、3セット程度)

- ① 目を開けた状態で、床につかない程度に片方の脚を上げる。
- ② もとの位置までゆっくり戻す。



転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

#### 脚の横上げ

(左右5~10回、1日2、3セット程度)

- ① 両脚を少し開いてつま先を正面に向け、背筋を伸ばして立つ。
- ② ひざが曲がらないように、ゆっくり脚を横に上げて数秒間その姿勢を保つ。
- ③ もとの位置までゆっくり戻す。



ふらつかないように、いすやテーブルをつかむ。

## 今年の抱負



石尾

整理整頓をがんばります。



山本

健康に気をつけて、お互い頑張りましょう!



中村

結婚相手を見つけるぞ!



清島

今年はとにかく、歩く事を心掛けます。1に運動、2に運動



佐藤

おやつを食べすぎない!

書いてみよう!

## あなたの抱負

新年を迎え、今年は、どんな新しいことにチャレンジしますか?  
花を愛でたり、いつもと違う事をして、  
ささやかな変化を楽しんでみてはいかがでしょうか?

### 「勸善懲惡」

昔話には色んなエピソードが詰まってる。  
想像力・知恵・勇気・優しさ...  
コロナ禍の不安ややるせなさを感ずる  
今だからこそ耳を傾けて欲しい。  
ちょっぴり後戻りしてもいいよね、  
昔はテレビでやってたよ。  
もう一回みてほしいなあ



昭和っ子

### 「車椅子」

骨折して車椅子を使用した。  
馬車場にある車椅子用スペース。  
ドアを開けたら隣の車にぶつかろうな  
所もあった。アスファルトがポコポコで  
店内に入る時もフラットでないお店もあった。  
通路が狭くて通れない所もあった。  
車椅子の方が安心して外出できる  
空間は限られてしまう。トイレの問題もある。  
色んな事を気付かせてくれた。  
手は自由に歩けないが  
困った人を見つけたら自然に  
声を掛けられる人でありたいと思った。昭和っ子

