

高齢者に関する相談窓口
ご利用ください
「地域包括支援センター」
 介護保険課 ☎046(252)7084
 ☎046(252)8238

地域包括支援センターは、高齢者の健康、生活、権利などを守るための機関です。地域包括支援センターでは、保健師または看護師、社会福祉士、主任ケアマネジャーがそれぞれの専門知識を生かし、連携して支援に当たります。

こんなことで困ったら

- 地域包括支援センターでは、次のような相談を受けて付けています（匿名可）。
 - 高齢者に関することであれば、どなたでも相談できます。独りで抱え込まず、気軽にご相談ください。
 - 体調不良などの理由で地域包括支援センターへ行くことができない方には、職員が訪問します。下表の地域包括支援センターへお問い合わせください。

介護のひと

- 介護保険のサービスを利用したい。
- 介護認定を受けたが何をしてもよいか分からない。

健康のひと

- 足腰が弱ってきて寝たきりにならないか心配だ。
- 一人暮らしで急に具合が悪くなったときのことが心配だ。
- 地域の介護予防活動に参加したい。

家族のこと

- お金の管理に自信がなくなってきた。
- 高齢の親の介護をしているが負担が大きい。
- 離れて暮らす高齢の親が心配だ。
- 介護で怒鳴ったり、手をあげたりしてしまう。

近所の高齢者のひと

- 最近見掛けなくなった高齢者がいる。
- 虐待を受けている高齢者がいるらしい。
- 経済的に苦しいと聞いた。
- 安否や生活の様子が心配な高齢者がいる。

地域づくりのひと

- 高齢者が集う場をつくりたい。
- 地域の高齢化対策を一緒に考えてほしい。

防ごう「高齢者虐待」

高齢者の世話や介護をする人は、介護疲れやストレス、協力者や相談者がいない孤独感などから、無意識のうちに虐待を行ってしまう場合があります。「高齢者虐待」を未然に防止するため、地域包括支援センターへご相談ください。近所の高齢者に虐待の疑いがある場合もご相談ください。

五つの高齢者虐待

- ◆ **心理的虐待**
威圧的な言葉や態度による脅し、無視、嫌がらせなど。
- ◆ **身体的虐待**
本人の嫌がる性的な行為やその強要を行うことなど。
- ◆ **経済的虐待**
必要な金銭を渡さない・使わせないことや本人の合意なしにお金を使用することなど。
- ◆ **身体的虐待**
暴力行為や外部との接触を意図的に遮断する行為、薬を過剰に与える行為など。
- ◆ **放棄・放任**
食事の提供、入浴やおむつ交換などの世話を放棄すること。必要な医療を受けさせないこと。

座間市地域包括支援センター

名称	所在地	連絡先	担当地域
座間市相模が丘地域包括支援センター	相模が丘6-27-9	☎046(266)5222	相模が丘
座間市ひばりが丘地域包括支援センター	ひばりが丘5-21-29	☎046(255)2555	小松原、ひばりが丘、東原
座間市栗原地域包括支援センター	栗原中央6-1-18	☎046(251)1167	さがみ野、栗原中央、南栗原、西栗原
座間市相武台地域包括支援センター	栗原1261-1	☎046(258)2030	相武台、広野台、栗原、緑ヶ丘2~6丁目、明王
座間市立野台地域包括支援センター	緑ヶ丘1-2-1	☎046(266)2005	緑ヶ丘1丁目、立野台、入谷3・4丁目
座間市新田宿地域包括支援センター	新田宿623	☎046(256)9007	入谷1・2・5丁目、四ツ谷、新田宿、座間

あれ?!もしかして介護うつ?

家族介護教室
 介護保険課 ☎046(252)7084
 ☎046(252)8238

介護生活にストレスを感じ、知らぬ間に「介護うつ」になってしまっている方がいます。座間市薬剤師会の吉永耕子さんを講師に招き、「介護うつ」とストレス軽減のヒントを学ぶ講座を開催します。

- **とき** 12月6日(水) 午後2時~3時30分(午後1時受付開始)
- **ところ** 市民健康センター 12階 保健相談室
- **定員** 40人(申込順)
- **参加費** 無料
- **持ち物** 筆記用具
- **申込方法** 12月5日(火)までに電話、ファクスまたは直接担当へ

認知症を理解し対応方法を学ぼう

認知症サポーター養成講座
 介護保険課 ☎046(252)7084
 ☎046(252)8238

座間市認知症キャラバンメイトによる認知症サポーターの養成講座を開催します。認知症サポーターは、認知症を正しく理解し、認知症の方を見守る応援者です。特別な活動を行うのではなく、自身の知識を人に広めたり、認知症に苦しむ方に関係機関を紹介したり、自分のできることを無理のない範囲で行ってもらいます。

- **ところ** 市民健康センター 12階 保健相談室
- **定員** 40人(申込順)
- **参加費** 無料
- **持ち物** 筆記用具
- **申込方法** 12月6日(水)までに電話、ファクスまたは直接担当へ



オレンジリング

- **とき** 12月15日(金) 午後1時30分~4時
- **ところ** サニープレイス

知っておきたい薬のあれこれ

介護予防講演会
「薬剤師に聞く」
 介護保険課 ☎046(252)7084
 ☎046(252)8238

座間市薬剤師会の吉永耕子さんを講師に招き、薬の飲み方や管理方法、ジェネリック医薬品の活用方法などについての講演会を開催します。

- **とき** 12月13日(水) 午前10時~正午
- **ところ** 市民健康センター 11階 多目的室
- **対象** おおむね65歳以上の市内在住者
- **定員** 40人(申込順)
- **参加費** 無料
- **持ち物** 筆記用具
- **申込方法** 12月11日(月)までに電話、ファクスまたは直接担当へ



シニアの健康状態チェック

フレイルチェック
 介護保険課 ☎046(252)7084
 ☎046(252)8238

歳を重ねると筋力、認知機能など心身の活力が低下したフレイル(虚弱)状態になりやすく、多くの方は同状態を経て要介護状態に至ります。東京大学が開発した同状態を早期に発見するプログラム「フレイルチェック」を行います。

- **対象** 65歳以上の方
- **定員** 25人(申込順)
- **参加費** 無料
- **持ち物** 筆記用具、飲み物
- **申込方法** 12月7日(木)までに電話、ファクスまたは直接担当へ