

# 味酒・清水 ほうかつだより

4月1日 春号 vol.1

松山市地域包括支援センター味酒・清水は、地域にお住いの高齢者やご家族の皆様からの介護・健康・福祉・医療・介護予防などの相談をお受けするため、松山市から委託を受けた「総合相談センター」です。主任介護支援専門員、保健師・看護師、社会福祉士の専門職がチームとして連携し、相談支援を行っています。また、要支援1、2と認定された方がデイサービスなどのサービスを利用する際に、担当ケアマネージャーとなり、支援を行います。

- <例えば>
- ・介護保険の申請をしたい。どうすればいいの？
  - ・どんなサービスを利用できるの？
  - ・家に手すりを付けたい。杖や押し車が欲しい。
  - ・親の介護が大変になってきた。
  - ・近所に心配な高齢者がいる。(詐欺・虐待にあっている?)
  - ・退院してからの生活が心配だ。
  - ・お金の管理や契約などに不安がある。
  - ・高齢者向けの施設について知りたい。
  - ・地域で参加できる介護予防の取り組みを知りたい。
  - ・認知症について勉強したい。・・・など

※窓口での相談のほか  
お電話やご自宅への訪問相談もできます。  
※相談は無料です。  
※相談内容について秘密は堅く守ります。

- <暮らしやすい地域のために>
- 医療機関や行政機関などの関係機関と連携を図ります。
  - 地域のケアマネージャーさんが円滑に仕事ができるよう支援します。



主任ケアマネージャー  
保健師・看護師  
社会福祉士  
ケアマネージャー

ご相談ください

よろしくお願いします



フレッシュさん  
紹介

池田社会福祉士が入りました。  
よろしくお願いします。

## 松山市地域包括支援センター 味酒・清水

松山市清水町3丁目15 (清水小学校北校舎1階)

営業時間：月曜日～土曜日 午前8時30分～午後5時30分

電話：(089) 911-1135



## 保健師からのお知らせ

### 【ウイルスに負けない健康づくり】

高齢者のみなさんへ ～適度な外出と会話の機会を～

「緊急事態宣言」「不要不急の外出自粛」の中で、外出や交流の機会が減り、高齢者の方は筋力や免疫力の低下が心配されます。コロナ感染防止に関する正しい知識をもってウイルスに負けない身体づくりをしましょう。

外出

- ・外出の機会をもつことは、健康を維持するために重要です。
- ・1日1回は人ごみを避けて外出し、筋力が落ちないように心がけましょう。

会話

- ・自宅に閉じこもり、誰とも話をしないとつや認知症のリスクが高くなります。
- ・だ液や舌の動きが悪くなることで、きちんと栄養がとれなくなり免疫が下がってしまいます。
- ・1日1回は誰かと会話(電話)しましょう。



## 社会福祉士からのお知らせ

### 【特殊サギに注意 !!】

困ったときは「消費者ホットライン」☎188

～高齢者のみなさんへ～

わたしだけ大丈夫！  
大金なんて持ってない・  
関係ないわ・・・

あなたを  
狙っています



- ★訪問販売・電話勧誘販売でのトラブル
- ★定期購入契約・初回限定格安の契約や解約のトラブル
- ★リフォームや屋根の点検で高額な費用を請求された！



### 【介護保険ってなに?】

## 主任ケアマネからのお知らせ

みなさんは介護保険を知っていますか？

介護が必要になった時に家族だけでは支えきれないことがあります。

住み慣れた地域で安心して過ごすことができるように介護を社会全体で支える仕組みのことを「介護保険」といいます。

要介護や要支援といった「認定」を受けた人がサービスを利用することができます。地域包括支援センターや松山市の窓口では、認定を受けるための申請手続きの相談などを受け付けています。

