

大井川

地域包括支援センター

保健師・看護師、
社会福祉士、
主任ケアマネージャー
が連携し、皆さんの暮
らしを支えます

地域包括支援センターは、高齢者のご家族の介護・福祉・健康などの様々な相談に応じています。

地域の皆さまからのご相談を受け付けていますので、お気軽にご相談下さい。

さまざまな相談に応じています

介護サービスを利用
するにはどうしたら
いい？

**認知症
介護保険**

最近家に閉じこもり
がちな親が心配。

物忘れが気になる。
どうしたらいい？

介護予防を応援します

この時期の健康
管理ってどうし
たらいい？

**介護予防の事業
出前講座**

最近、足腰が弱く
なってきた気がする。
転ばないように体を
動かしたいけど、何
をすればいい？

高齢者の権利を守ります

隣から、よく怒
鳴り声が聞こえ
てくる。どうし
たんだろう？

**成年後見制度
虐待
消費者被害**

高齢者を狙った詐欺
にあわないか心配。

お金や財産の管理、
これからどうしてい
けばいいの？



「大井川ころばん体操クラブ」の様子

焼津市
大井川地域包括支援センター

☎054-664-2700

〒421-0205

焼津市宗高572-1

大井川福祉センター ほほえみ内

お気軽に

MAP



大井川を **元気**に過ごせる**地域** にしたい

1. フレイル（虚弱）の予防が鍵！

「フレイル」とは、加齢によって体や心の力が弱まり、介護が必要になる一歩手前の状態です。この段階で予防に取り組むことで、要介護状態になることを防ぐことができます。

2. 運動・栄養・社会参加が効果的

この3つを組み合わせることが、フレイル予防に効果的だとされています。

大井川包括は、
フレイル予防に取り組む人たちを応援します。



包括に
相談したい・聞いてみたい

日常生活に必要な機能が低下していないかチェック

低下なし ・ 低下あり

ころばん体操

ってよく聞くけど、
どこでやっているの？



参加したい

地域での参加の場



ころばん体操 自主活動グループ
ふれあいサロン ラジオ体操
さわやかクラブ ボランティア
就労的活動 居場所 など



参加の場をつくりたい

地域で色々な参加の場があることが、地域の力になります。皆さんが生き生きと活動できるようお手伝いをします。



- ・大井川地域包括支援センター
- ・焼津市社会福祉協議会 生活支援コーディネーター
- ・就労的活動支援コーディネーター



転倒した。次も転ぶのではと心配。



- ・リハビリ専門職によるアドバイス
- ・生活機能の改善を目指す短期間のプログラムへ参加
- ・介護予防個別相談会



学びたい

出前講座

- ・包括の出前講座
- ・通いの場へのリハビリ専門職の派遣



みんなと〇〇活動をしたい。

〇〇する活動の場がないかな…。