

情報紙  
はじめました！

# 地域包括支援 センターだより

第5号

発行月  
令和5年12月

「地域包括支援センターだより」は、久慈市地域包括支援センターから  
地域の情報を 発信するとともに、地域の魅力を 再発見（再発掘）する情報紙です。

注  
目  
で  
す

## 地域包括支援センターとは？



地域包括支援センターとは、高齢者の総合相談窓口を担う機関で、全国各地にある機関です。久慈市では「元気の泉」の中にあり、23名の職員が働いています。専門職も多く、保健師、社会福祉士、介護支援専門員、看護師、栄養士などが所属しています。

業務は、高齢者に関する相談・訪問対応や、介護予防、介護保険に関すること、認知症施策、支え合いの推進、医療と介護の連携など多岐にわたりますが、その中心となるのは、「住み慣れた地域で、安心して自分らしい生活を継続する」ための支援（地域包括ケアシステムの構築）です。

地域包括支援センターに寄せられる相談で特に多いのが介護保険に関する相談です。加齢に伴い徐々に機能が低下してくる場合だけでなく、病気やけがなどによって、急に介護が必要になり相談に来る方もいます。そのほかにも、認知症や介護予防など、実に様々な相談が寄せられています。地域包括支援センターは、そんな様々な相談を受け止める場所です。「この相談はここにしたらいいんだろう？」と悩んだ際には、まず地域包括支援センターにご相談ください。

## みんなの相談

### 地域包括支援センターに寄せられる相談

1	介護保険サービス
2	認知症
3	医療
4	一人暮らしに関すること
5	日常生活に関するその他

(令和4年度 総合相談 上位5つ)

## いきいきアドバイス

### オーラルフレイルを防ぐ お口の筋トレ

お口の衰えは「オーラルフレイル」といい、フレイル（心身の衰弱）の始まりです。「かみにくい・飲みこみづらい」→「栄養の偏りや不足」→「体力、筋力が低下」→「とじこもりがちになる」といったように進行していきます。お口の筋トレを習慣にして、健康をお口から支えましょう！

唇・頬・舌の  
筋肉を鍛える

## パタカラ 体操

**パ** 唇をしっかり閉じてから、はじくように発音する

**カ** 上あごの奥に舌の付け根をあて発音する

**タ** 舌の先を上あごにしっかりとくっつけて発音する

**ラ** 舌を丸め、舌先を上あごにつけて発音する

「パ」を8回  
「タ」を8回  
「カ」を8回  
「ラ」を8回  
1日2セット



こんな  
の  
や  
っ  
て  
ま  
す

## 「高齢者の見守りと 通報方法の勉強会」開催 (R5.11.16)

ひとり暮らしの高齢者の増加や、  
認知症高齢者等の行方不明事案の発生状況を踏ま  
え、見守り活動の充実と様々な機関とのネット  
ワーク強化を図るため、久慈警察署と久慈広域連  
合消防本部の協力のもと勉強会を開催しました。

参加者は民生委員や介護福祉関係者、地域見守  
り協力事業所で、普段から地域の高齢者を近くで  
見守ってくださっている方々です。警察・消防か  
らは実際の通報・対応状況に加え、「いつもと違  
う状況があれば、早めに通報してほしい」「通報  
に迷ったら、まずは“相談”という気持ちで連絡  
してほしい」と言っていたき、通報のハードル  
が下がり、とても安心感  
がありました。勉強会での  
つながりを日頃の見守  
り活動に活かしていきたい  
と思います。



## デーリー東北 まごころサポート

住所：久慈市川崎町16-16  
電話：0120-979-141

令和5年4月、久慈市に有償  
生活支援『デーリー東北まご  
ころサポート』が開所しまし  
た。お困りごとや要望を、まご  
ころ溢れるやさしいスタッフた  
ちがお手伝いします。家の掃  
除やゴミ出し、お話し相手  
からビンのフタ開けまで、寄  
せられる依頼はさまざま。依  
頼後も月刊カレンダーを届け  
たり、様子を見に伺ったりと  
、継続的なサポートを行います  
。利用者さんからは「とても  
親身に接してくれて、気軽に  
頼みやすい」とお声をいただ  
いています。



「こんなこと頼んでも良い  
のかな？」と悩まれる方、  
15分/500円～承っております  
ので、どんな依頼でもまずは  
お気軽にご相談ください。

### 「認知症カフェ」を ご存じですか？



認知症の人やその家族、地  
域住民、介護や福祉の専門  
家など誰でも気軽に集える  
場所です。市内にも2ヶ所  
あります。交流や相談を通  
して、認知症を知って、学  
んで、考えてみましょう。

問合せ：久慈市地域包括支  
援センター  
(0194-61-1557)

### いきいき百歳体操を 始めてみませんか？

いきいき百歳体操とは、  
DVDを見ながら椅子に座っ  
て行う体操で、初めての方  
でも簡単に始められます。  
いつまでも元気に暮らすた  
めに、興味のある方はお問  
合せください。

問合せ：久慈市地域包括支  
援センター  
(0194-61-1557)

### さまざまな出前講座 承ります！

介護保険、認知症、人生会  
議、助け合いの大切さなど、  
皆さんの「ちょっと知りたい  
こと」に応じて出前講座  
を開催します。

日時・場所・内容：要相談  
時間：30～60分程度  
申込：久慈市地域包括支  
援センター  
(0194-61-1557)

今  
度  
、  
や  
り  
ま  
す  
。

### 発行・お問い合わせ

久慈市地域包括支援センター  
〒028-0014 久慈市旭町8-100-1  
(元気の泉内)

TEL：0194-61-1557

FAX：0194-61-1119

※夜間・土日祝日の緊急連絡先  
久慈市役所 (TEL:0194-52-2111)

入口をはいって、  
左に進むと…



お気軽に  
ご相談ください