



地域包括支援センターだより

【問合先】桂川町地域包括支援センター（桂川町総合福祉センター内） ☎65・4401

ケアマネジャー（介護支援専門員）って何をする人？

ケアマネジャーの正式名称は、介護支援専門員と言います。要支援や要介護の認定を受けた方や家族の相談に応じ、安心した生活を送ることができるようにケアプラン（介護サービス計画）を作成する方です。次のような業務をしています。



高齢の方や家族からの相談受付



ケアプランの作成



サービス事業所との調整



定期訪問

なにかわからないことがあれば、地域包括支援センターまでご連絡ください。

認知症について知ろう！Q&A



認知症の前段階ってあるの？

認知症の前段階はあります。認知症は脳の働きが悪くなることで、生活に支障が出てくる状態です。

認知症の前段階（軽度認知障害：MCI）

- 「最近忘れっぽくなってきた」「買い物やお金の管理など少し不安がある」等。
- 基本的に日常生活に大きな支障がない状態。

この段階で発見して適切に対処すれば、特にアルツハイマー型認知症への移行を予防・先送りできると言われています。そのためには健康を保ち地域との関わりを大切にしましょう。ぜひ、介護予防教室やひまわりカフェをご利用ください。



〈福岡県認知症医療センターによる個別相談を実施しています〉

物忘れや認知症のことについて悩んでいませんか？福岡県認知症医療センター「飯塚記念病院」の相談員がひまわりの里で個別相談（予約制）を実施しています。ご希望の方は地域包括支援センターまでご連絡ください。

お家トレーニング ～口腔編～

加齢により口腔の機能が低下すると物を飲み込みにくくなります。

口腔体操で機能維持することができます。

～顔や舌の筋肉を動かす「舌出し体操」～

通常、筋肉は力を入れると縮みますが、舌だけは力を入れると伸びるため、舌を突き出して動かすことで鍛えることができます。

舌を前・横・上と大きく突き出します。舌ができるだけ細くなるようにし、出した方向で10秒間保持します。



〈ひまわりの里では様々な介護予防教室を実施しています〉

どんな教室に参加したらいいか…どんな教室があるのか…参加したい等ございましたら、ひまわりの里までご連絡ください

【問合先】桂川町総合福祉センター ひまわりの里 健康福祉課高齢者・女性係 ☎65・0001