



# 地域包括支援センターだより

【問合せ先】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

## 介護保険制度について② ～申請時に必要なこと～

介護保険制度とは社会全体で介護を支えましょうという目的で作られた制度です。介護保険サービスを利用する場合は要介護（要支援）認定の申請が必要となります。

申請時に主治医（かかりつけ医）と相談が必要と聞きました。なぜですか？



要介護（要支援）認定を受ける際には主治医（かかりつけ医）から体の状態などについて意見書を記載してもらう必要があります。そのため、介護保険申請時には事前に主治医へご相談ください。



- 要介護（要支援）申請時に主治医が記載する書類を申請者にお渡しします。
  - 主治医がない場合は、地域包括支援センターまでご相談ください。
- ※要介護（要支援）認定結果が非該当の場合、介護保険サービスは利用できません。

### お家トレーニング ～脳トレ編～

- 運動しながら認知機能を鍛える方法  
動きながら数字の100から7ずつ引きます。



体を動かしながら、頭も働かせる課題を盛り込みます。2つ以上の課題をこなすことは、脳を活性化し、認知機能向上に高い効果があります。

- 脳トレクイズ  
漢字の「山」が入っている都道府県を全て挙げてください。 ヒント）全部で6県あります



答えは次号に掲載予定です。お楽しみに♪

### フレイルについて知ろう！Q&A

口の健康が全身の健康を守るって本当？



口腔ケアは全身の健康に関係します。歯周病は歯を失う原因だけではなく、歯周病菌が歯ぐきから血管に入って全身をめぐり、さまざまな病気の発症や重症化に大きく影響します。また、飲み込み機能が衰えると誤嚥性肺炎を起こしやすくなります。全身の健康を守るために口腔ケアは重要です。



〈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

【問合せ先】高齢者・女性係 ☎65・0001