

どんな相談ができるの？

～相談の例～

「要支援ができましたが、どうしたらいいですか？」



私は76歳、一人暮らしの包括太郎です。今年、脳梗塞を起こしその際介護保険を申請しました。その結果要支援2が出ました。立ったり、歩いたりは何とかできますが、利き腕だった右手が麻痺になり生活で一番不便を感じていることが食事作りで食材を切ることがとても困っています。

リハビリを始めて1ヶ月、少しずつ右手は回復してきています。妻に2年前に先立たれてから焼きそば、焼き飯の繰り返し……。医者さんからも食事に気をつけてといわれるけど……。野菜の取り方は分からないし……。一人残されるとつらいなあ……。

もう脳梗塞は起こしたくないし、寝たきりになりたくないし……。

娘からは、要支援2ならヘルパーにずっと来てもらうべきといわれたんです。ヘルパーさんの手を借りなきゃならなくなったのかあ……。

できることなら方法を覚えて一人でできるようになりたいなあ。

包括太郎さんは利き腕の右手が麻痺になったけど左手で泡立て器を使ってお米を研いだり、すばらしいですね☆
そしたら混ぜたりすることもできますね？
こんなのはいかがでしょう。
3ヶ月間ということでヘルパーに来てもらって調理の工夫を覚えてもらっていかれては？
それに、今はスーパーでもすでに下ごしらえされた食材も売られています。これらを使われるのも一つの方法ですよ。
また、地域で行われている活動に参加されてみるのもいいかもしれませんね。ご近所の人たちと情報交換するのもいいですよ。



保健師



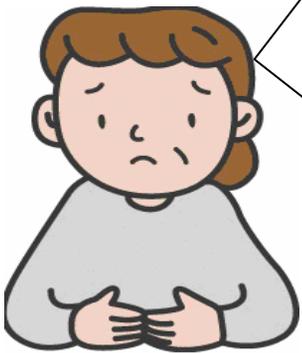
できることなら自分でやっていきたい。
将来自分でやっていけることほどいいことはないのでがんばりたい。

ピーラーやおろし金、はさみを用いてみると食材もこんな風にいろんな用途で使えるようになりますよ！



こんないい方法があったなんて☆
たくさん覚えて一人でできるようにがんばります！

「要支援ができましたが、どうしたらいいですか？」



うちの義母は、最近めっきり気力が落ちてしまって、ここ数ヶ月、家の敷地から出ていないんです。以前は社交的な義母だったのですが、今はお隣さんと話すこともおっくうがる様子。
朝から晩までテレビをみてばかり。テレビが飽きたらウトウト・・・の繰り返しです。
このままでは、どんどん弱ってしまいそうで心配です。
半年前から比べると、明らかに老け込んでしまった感じです・・・
以前の、はつらつとした義母に戻ってほしいです。

外出の機会が減ってしまった、家に閉じこもりがち・・・という方であれば「**デイサービス**」への参加はいいかですか？
レクリエーションや運動などを通して、生きがい作りや、元気な生活へのお手伝いをします。
送迎がついているので、足腰に自信のない方でも安心です。
いろいろな方が参加されているので、とても刺激になりますよ！
まずは、一度見学されてみてはいかがでしょうか？

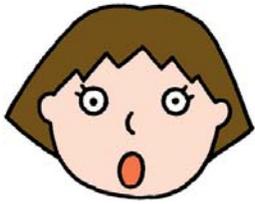


保健師



新しいことに挑戦するのも悪くないかも・・・。
何かしないと・・・、と分かっているけど出来ないし、何をすることもおっくうで・・・。
一度行ってみようかしら。

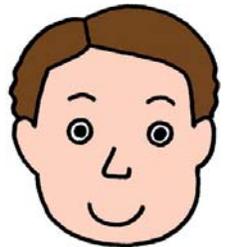
「お金の管理や、契約などの手続きが不安になってきた・・・」



一人暮らしの隣のおばあさん、最近「認知症」ではないかと近所のうわさになっています。食事は自分でスーパーに買いに行けるけれど、毎日同じものばかり買っているし、着ている服もいつも同じだし、なんだか会話もちぐはぐ。家の中は無造作にお金が置かれていることもあるし、変な業者が出入りしているみたいだし、大丈夫かしら？

まずはご相談ください。

地域包括支援センターでは、住み慣れた地域で安心して生活を継続することができるよう、お金の管理や契約に関することに不安がある方に対して、あらゆるご相談に応じます。金銭管理ができなくなってきた方に、代わりに管理ができる方法を紹介したり、認知症のご家族のご相談もお受けします。



社会福祉士

「誰に相談したらいいんだろう・・・」



誰にも言ったことはないのですが、実は息子から暴力をふるわれています・・・。何が気に入らないかわからないのですが、ご飯を食べさせてもらえないこともあります。このことを知っているお嫁さんも、見て見ぬふりです・・・。内輪の話だし、誰にも言えません・・・。私さえ我慢すれば、まるくおさまると思って・・・。

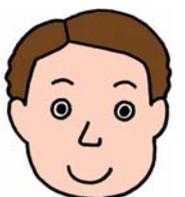
まずはご相談ください。

平成17年11月に「**高齢者虐待の防止、高齢者の擁護者に対する支援等に関する法律**」(高齢者虐待防止法)が成立しました。

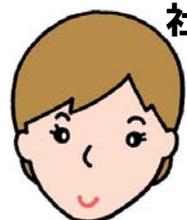
これに基づき地域包括支援センターでは、虐待の早期発見・把握に努め、必要に応じ他機関と連携して高齢者の皆さんを守ります。他のひとに話しにくいことでも、まずはご相談ください！秘密は厳守します。



保健師



社会福祉士



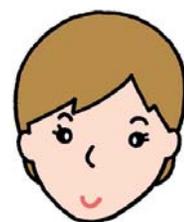
主任ケアマネジャー

地域で活躍するケアマネージャーを支援します。

まずはご相談ください。

ケアマネージャーの働かれておられる職場には業務について相談・助言してくれるスーパーバイザーがいらっしゃらない場合、全ての問題を一人で解決することを求められることもあります。そこで、不安を解決できるような相談窓口を設けています。

いつまでも住み慣れた地域で暮らすことができるよう、さまざまな関係機関に働きかけ、ネットワークを構築していきます。



主任ケアマネージャー

高齢者のみなさんの生活を守るために・・・



主任ケアマネージャー



社会福祉士



保健師

高齢のみなさんやその家族、近隣に暮らす人の介護に関する相談や心配事、悩み以外にも、健康や福祉、医療や生活に関することなど、ご相談ください。それぞれ中学校区にあわせて窓口があります。みなさんのお住まいのお近くの窓口にご相談ください。