



保健師、主任ケアマネージャー、社会福祉士などが中心となって、互いに専門分野を生かし、連携をとりながら「チーム」として総合的に支援します。

### ✓ 自立して生活できるように支援します

要支援1・2と認定された人は介護保険の介護予防サービスを利用できます。

日常生活の中でやりたいことを目標にあげて、心身の状態の維持・改善を目指すことができます。

### ✓ なんでも気軽に相談できます

高齢者本人やその家族、近隣に暮らす人の介護に関する悩みや問題に応じます。介護に関する相談や心配ごと・悩みごと以外にも、健康や福祉、医療や生活に関することなど、なんでもご相談ください。

みなさんが安心していきいきと暮らせるよう、虐待を早期に発見したり、消費者被害などにも対応します。

## 生活機能評価を受けましょう

65歳以上の人を対象に、生活するうえで弱ってきているところがないかなど、生活機能の状態をチェックする生活機能評価を、特定検診などと同時に実施しています。

生活機能低下のおそれのある人は次の事業に参加して、機能改善・向上に役立てられます。

### 足腰道場 (運動機能向上事業)

ストレッチ体操やバランス体操など家庭でも取り組みやすい運動法を学習し、転倒・骨折を予防します。

### 歯ッピー倶楽部 (口腔機能向上事業)

お口の健康体操や状態にあった口腔内のお手入れ方法などを学び、おいしいものをいつまでもおいしく食べられるようにします。

### 楽食倶楽部 (栄養改善事業)

低栄養状態の改善を図るための講話や簡単に栄養を摂取できる方法、電子レンジを使った簡単な調理方法を学びます。

高齢者が住み慣れた地域で、その人らしい生活を継続できるように、介護・福祉・健康・医療など、さまざまな面から支援する市の機関です。場所は旧長崎県大村保健所跡にあります。

# 地域包括 支援センター

(業務のごあんない)



### ■ 申し込み・問い合わせ

〒856-0825 西三城町12番地  
高齢者・障害者センター  
(生きがいサポートセンター)

地域包括支援センター ☎ 8141  
長寿介護課 ☎ 207301

## ケアプラン

### 自分で作成するには

介護保険のサービスを使うには、ご本人の心身の状態にあわせ、どのようなサービスをどれくらい利用するかというケアプランを作る必要があります。ケアプランは、通常は専門家であるケアマネージャーが作りますが、自分で作ることもできます。

ケアプランを自分で作ってみようと思う人は、手続きの説明や作成のサポートをいたします。お気軽にご相談ください。

**心理的虐待**

どなる、ののしる、威圧的な態度をとる、無視をする、侮辱を込めて子どものように扱うなど、精神的な苦痛を与えること。

**身体的虐待**

たたく、ける、つねる、無理やり食事を口に入れる、やけど、打撲などの暴力行為。また、ベッドに縛りつける、鍵付きの部屋に閉じ込めるなど、身体を自由を奪うこと。

**性的虐待**

合意のないあらゆる形態の性的な行為を強要すること。排泄の失敗の懲罰として、下半身を裸にして放置することなど。

**経済的虐待**

高齢者の年金・預貯金などを勝手に使ったり、財産を無断で売却したりする。日常生活に必要な金銭を渡さない・使わせないなど。

**介護・世話の放棄、放任**

(ネグレクト)

水分や食事を十分に与えない、衛生状態が悪いなど劣悪な環境で生活させること。また、同居人による高齢者虐待を放置すること。



一人で抱え込んだり悩まないで!

**「高齢者虐待」  
ご存じですか!?**

虐待は、身体的な暴力だけではなく、高齢者虐待とは、高齢者の心や身体に深い傷を負わせたり、基本的な人権の侵害や尊厳を奪うことをいいます。

「高齢者虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律」（高齢者虐待防止法）では、次のような行為を虐待と定義しています。

**高齢者虐待に  
気づいたら**

気づいたら

高齢者の虐待は、当事者に自覚がなかったり、虐待を受けている高齢者が家族などに遠慮していたりすることなどから、周囲には見えにくいものです。

また、他人が口を出しにくいということもあります。

しかし虐待を止めさせることは、虐待を受けている高齢者のためだけでなく、虐待をしている当事者のためにも必要なことです。

なお虐待を受けている高齢者本人が相談することもできます。

相談の秘密は守られます。

迷ったときは、地域包括支援センターに相談してください。

※緊急の電話受付は、24時間・365日対応しています。

■地域包括支援センター

☎8141

**介護をがんばり  
すぎていませんか?**

高齢者の虐待が増えている原因のひとつには、「養護者の心身の疲労」があります。

介護は長期にわたるため、家族だけがんばっても限界があります。

「高齢者虐待」は身近に起こりうる問題で、虐待をする人もある意味では被害者

といえる場合も少なくありません。

また、介護の苦労を周囲が分かってくれないのは、介護している人にとって大きなストレスになります。

医師やケアマネジャー（居宅介護支援事業所に所属）や地域包括支援センターに相談してください。