

包括支援センターだより

こ に ち は

米山・南方地域包括支援センター です！

包括支援センターとは、介護・医療・福祉をはじめ、さまざまな面から高齢者を支える「総合相談窓口」です。高齢者が住み慣れた地域で生活できるように、専門知識を持った職員が各相談に応じております。お困りの時はお気軽にご相談ください。

総合相談・支援

高齢者の各種相談に幅広く総合的に対応して行きます。困りごとや不安なことがあればご相談ください。また、必要なサービスや制度を紹介します。

- ご近所の高齢者を最近見かけないので心配…
- 困りごとがあってもどこに相談すればいいかわからない…
- 介護サービスを使いたいけれど、どうしたらよいか？



権利擁護

高齢者の方が安心して生活できるよう、その方の権利を守ります。また、成年後見制度活用のサポートや虐待防止の取り組みを行っています。

- 虐待に関する相談や連絡・通報
- 悪質な訪問販売の被害にあった
- 頼れる身内がないので、今後の事が心配…
- お金の管理が難しくなってきた



介護予防ケアマネジメント

要支援と認定された方や、支援が必要となる可能性が高い方を対象に、身体状況の悪化を防ぎ、自立した生活が継続できるように介護予防を目的とした支援を行います。

- 足腰が弱くなってきた。介護予防で運動したい
- 今の健康を維持したい
- 最近、物忘れが気になるようになってきた…



包括的・継続的ケアマネジメント支援

地域ケア会議の開催や、地域のケアマネジャー支援などを行います。高齢者にとって安心して暮らしやすい地域にするため、さまざまな機関とのネットワークづくりを行っています。

- 適切なサービスが提供されるよう、ケアマネジャーへの助言や支援を行います
- 専門職と地域の方との研修会や会議の開催



地域包括支援センターでは、介護・医療・福祉の専門職がチームで対応します

保健師・看護師

社会福祉士

主任ケアマネジャー

認知症地域支援
推進員

米山・南方地域包括支援センター

～相談は無料です～

電話相談



来所相談

訪問相談



米山本所

米山町西野字的場 181
(米山総合支所内)

☎29-5821

南方分室

南方町新高石浦 130
(南方総合支所内)

☎58-4311



これからの季節は…食中毒に注意

※厚労省ホームページより

食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭での食事でも発生しています。普段あたりまえにしていることが、思わぬ食中毒を引き起こすことがあるのです。家庭での発生では症状が軽かったり、発症する人が1人や2人のことが多いことから風邪や寝冷えなどと思われがちで、食中毒とは気づかれず重症化することがあります。

食中毒予防のポイント

- ◆消費期限等を確認し購入。冷蔵や冷凍等の必要な食品の購入は買い物の最後に。持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫へ。(詰めすぎ注意！)
- ◆こまめに手を洗いましょう。
- ◆生の肉や魚等の汁が果物やサラダ等生で食べる物や調理の済んだ食品にかからないようにしましょう。また、生の肉や魚を切った包丁やまな板は、洗ってから熱湯をかけたのち使うことが大切です。
- ◆加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。(めやすは中心部の温度が75℃で1分以上)
- ◆清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛りつけましょう。
- ◆残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして保存しましょう。時間が経ちすぎたら思い切って捨てましょう。
- ◆ちょっとでも怪しいと思ったら、口に入れたりせず、食べずに捨てましょう。

付けない

- ・手洗い
- ・器具の洗浄、消毒

増やさない

- ・適切な温度での保管
- ・調理後は速やかに食べる

食中毒予防の3原則

やっつける

- ・加熱殺菌

きちんと守って予防！

もし腹痛や下痢、気持ち悪さなどあれば
お医者さんに相談しましょう。



認知症キャラバンマスコット
ロバ隊長

『認知症サポーター養成講座』の お知らせ

認知症について学んでみませんか？

認知症ってなあに？

どういふふうに対応したらいいの？

日時：令和6年7月22日(月)

13:30~15:00

場所：南方農村改善センター2階会議室

参加費無料！

年齢問わず

学生さんも大歓迎！

参加者
募集中



エンディングノート

前回のおたよりで紹介したエンディングノートですが、皆さんから多くの反響をいただきました。あなたも最期まで自分らしく暮らすため、家族や大切な人へ自分の意思や思いを残すために、エンディングノートを書いてみませんか。

※登米市作成のエンディングノートは登米市のホームページからダウンロードできます。お問い合わせは包括支援センターまで。

