地域の身近な相談窓口 地域包括支援センター 丹南きらめき

2021年4月1日(木)、丹南きらめき内に、越前市より委託を受け「地域包括支援センター 丹南きらめき」が誕生しました。

地域包括支援センターとは、年齢を重ねても住み慣れた地域で安心してくらし続けられるよう、介護・福祉・保健・医療などさまざまな相談に応じ、支援を行う総合相談機関です。保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャーなどの専門職が在籍し、連携しながら高齢者やその家族の支援を行います。

地域包括支援センターが担う業務は、次の4つがメインとなります。

1 介護予防ケアマネジメント

介護保険で「要支援」と認定された方のケアプランを作成・支援したり、介護保険を利用していない方に、地域で行われている介護予防プログラムを紹介したりします。

2 高齢者の権利を守る（権利擁護）

関係機関と連携しながら、虐待や消費者被害の防止に取り組みます。また、財産管理に不安を感じている高齢者に対して、成年後見制度などの制度を紹介します。

お気軽にご相談ください

地域包括支援センター 丹南きらめき

職員には秘密保持の義務がありますので、相談内容が許可なく他人に知られるようなことはありません。

3 総合相談支援

介護・福祉・保健・医療など、さまざまな相談に応じます。必要に応じて専門機関を紹介します。

4 包括的・継続的ケアマネジメント

高齢者が地域で適切なサービスを受けられるよう、地域連携・協働のネットワークづくりを支援します。

地域包括支援センター 丹南きらめきでは、『普段から行く場所に気軽に話ができる人がいる』をコンセプトに、月に1回ハーツたけふのコミュニティスペースを活用してよろず相談所「みんなの保健室(※)」を開催しています。

「介護保険の利用方法」「家族の物忘れ」「退院後の生活」「体力の低下」など、今後の生活について一緒に考え、支援します。

困ったことがあってからではなく、普段から話をしやすい関係を築き、いざという時には安心して相談いただきたいと考えています。お気軽にご相談ください。

(※)6月の「みんなの保健室」
6月21日(月) 10時～16時 予約不要
相談無料(クラフト体験あり100円(税込))
感染状況により中止になる場合があります
【連携：オレンジホームケアクリニック】

齊藤 真紀
(社会福祉士 介護福祉士)

地域包括支援センター
丹南きらめき
[越前市 吉野・大虫地区]
TEL.0778-22-7776
時間/8:30～17:30
(月～金)

バックナンバー
きらめき通信 ミニ講座 検索

理学療法士みやっちの ちょこっと体操

肩こり予防・改善

肩こりの原因は血行不良です。肩甲骨の周りの筋肉を動かすことで血流が良くなり、肩こりの改善が期待できます。立っていても座っていてもできる運動を紹介します。

肩や首まわりの血流促進

❶頭の後ろで両手を組み、ひじを思いきり開きます。

❷手を組んだまま、ひじを顔の前で閉じます。

★肩甲骨が動いていることを意識しながら10回程度繰り返しましょう。

疲れた時や長時間座った時など、1日5～10回、肩が楽になったと実感する程度行いましょう(1日1回以上、継続することをおすすめします)。

小浜きらめき 施設長 宮下 貴文(理学療法士)

小浜きらめき
TEL：0770-56-5757
時間：9時～17時(月～金)