

大浦包括だより



発行日：令和4年2月15日

発行責任者：長崎市大浦地域包括支援センター

こんなことに困っていませんか？

一人暮らしの親が消費者被害にあわないか心配だなあ…

将来、施設に入るときの手続きとか支払いとか…身内もないし…

認知症になって…お金の出し入れとかできなくなるのかなあ…



そんなときは

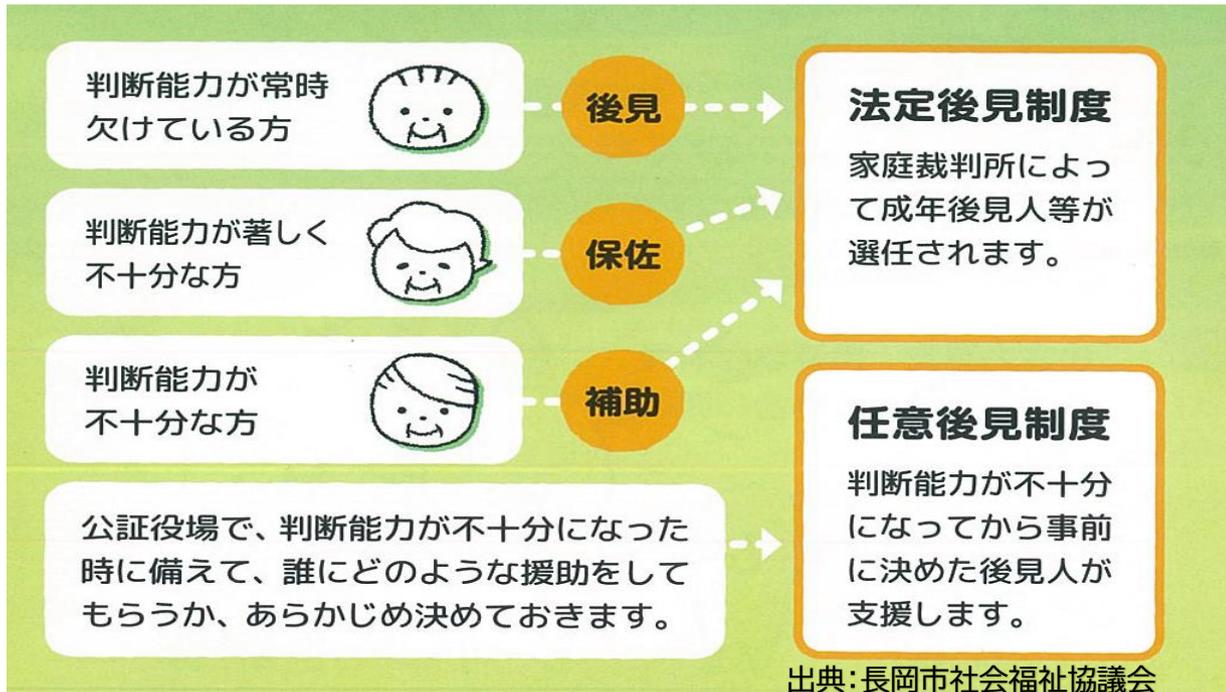
成年後見制度を知っておくと安心！

財産のこと

- ・ 通帳、印鑑、不動産などの管理
- ・ 公共料金、医療費などの支払い
- ・ 税金申告、納税、還付の手続き

日常生活のこと

- ・ 介護や福祉サービスの利用契約の手続きや確認
- ・ 施設の入退所、病院受診の手続き
- ・ 公的機関での手続き など



お困りや不安なことなどお気軽にご相談ください。

高齢になっても、認知症になっても

安心して暮らせる町を目指そう！

北大浦地区地域ケア推進会議で作成された『高齢者見守りシート』を使って住みよい町を目指しましょう。高齢者見守りシートは大浦地域包括支援センターで配布中です。



一部抜粋

みなさんのまわりに困っている方はいませんか？声をかけあって、いつまでも安心して暮らせる地域を目指していきましょう。

認知症かな？

- 同じことを繰り返し話す
- 人や物の名前・出来事を思い出せない
- 決まり事を忘れる
- お金や薬の管理ができない、小銭で支払えない
- ゴミの分別ができない、出せなくなった
- 同じものを大量に買っている
- 道に迷う
- 怒りっぽくなった、頑固になった
- 「お金がなくなった、盗られた」と訴える
- 印鑑や通帳など物を探そうが増えた
- 身なりが汚れていたり季節外れの服装をしている



コロナ禍におけるフレイル(虚弱)予防 3つのポイント！！

その1

栄養



噛む力や筋力を維持するためにバランスの良い食事をしっかり噛んで食べましょう。特にたんぱく質は毎食摂るように心がけましょう。

その2

運動



1日10分でも良いので体を動かす時間を作りましょう。テレビ体操、ラジオ体操、近隣の散歩でもOK！

その3

人との関わり



家族や友人に会えないからこそ電話等でたくさんおしゃべりをしましょう。遠方の友人には手紙を書いてみるのも良いのではないのでしょうか♪

地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口です。ご自身やご家族のこと、近隣の方のことでの悩みや疑問、相談ごとがありましたら、お気軽にお問い合わせください。



長崎市大浦地域包括支援センター
電話 818-8311

〒850-0922 長崎市相生町1-17 メノンド田中202号

