



# 大浦包括だより



発行日：令和5年5月15日

発行責任者：長崎市大浦地域包括支援センター

大浦地域包括支援センターは**高齢者の介護・医療・福祉・健康**などをサポートする**総合相談窓口**です。



どんなことを  
相談できるの？

介護保険を利用したいのですが、どうすればいいですか？



お身体や生活の状況にあわせて、介護保険の申請手続きを代行しています。介護保険申請をせずにサービスを利用する方法や他のサービスのご紹介もしております。

最近足腰が弱ってきました。寝たきりにならないか不安です…

地域で開催されている運動教室や集まりの場、長崎市が行っている介護予防サービスのご紹介をしております。



物忘れがひどく、お金や書類の管理に自信がなくなってきたけど頼れる身内がいません…



判断能力が衰えた場合に備えて、「成年後見制度」を利用して後見人を選んでおくことができます。その支援を行っています。

最近見かけなくなった高齢者がいますが、ひとり暮らしの方なので心配しています…

ご連絡ください。  
情報収集、様子確認をし、必要な場合は関係機関と連携し解決に努めます。



ひとり暮らしで持病もあり、急に具合が悪くなったら…と不安です。



長崎市が緊急通報装置の貸し出しをしています。対象となる方は緊急を要する疾病を持っている方、心疾患・高血圧症でコントロールが不安定な方などと限られていますが、対象とならない場合は民間サービスのご紹介をさせていただきます。

このほかにも、高齢者に関する相談や悩みがありましたらお気軽にご連絡ください。相談は無料です。秘密厳守いたします。主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師、認知症地域支援推進員が必要な機関と協力し、問題解決のお手伝いをします。



# Let's 脳トレ

人間の脳は使わなければ誰もが衰えてしまいます。  
しかし、何歳からでも鍛えることはできると言われています。  
楽しくトレーニングしてみましょう♪

□に共通して入るひらがなは何でしょう

① ほ□れんそ□

② うく□□

③ □いどう□い

④ □いあ□り

答えは下にあります。

## 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。

### 体調不良かな？



- 顔色が悪く、具合が悪そう
- 急に痩せてきた
- 足元がふらついている、歩くペースが遅くなった
- 訪問時に応答がない
- 最近見かけなくなった、  
家に閉じこもっている
- ポストに郵便物が溜まっている
- 通院が途切れている
- カーテンが開いていない、電気がつけっぱなし、  
又は夜になってもついでいない



脳トレ答え：①う ②れ ③す ④た

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  
〒850-0922 長崎市相生町1-17メゾンド田中202号  
電話 818-8311

