

2024年（令和6年）冬号

# 包括野上 だより

福山市地域包括支援センター野上

福山市野上町二丁目5番9号

☎ 電話 084-921-0210

☎ FAX 084-921-0243

月曜～土曜 8:30～17:30  
(夜間・休日 可)

あけましておめでとうございます。  
地域の皆様と一緒に『雲蒸龍変』となる  
よう出精致しますので、本年も宜しく  
お願い致します。（職員一同）



2023年12月2日、

今年も「霞学区認知症ひとり歩き高齢者声かけ訓練」を  
開催しました！！



訓練の前に  
事前学習をしました

3グループに分かれて  
高齢者役の方に実際に  
声をかけて訓練しました



霞学区の方、小学生、行政、警察の方  
を含め、総勢71名が参加されました。  
参加者の方から、「不安な様子の方、  
困っている方がいたら、声をかけて  
包括や警察へつないでいきたい」など  
の声が上がりました。



# 活動が低下する冬に！

寒くて身体を動かすににくいですが、適度な運動は血行を促進して体温の保持、関節痛の予防や改善、筋力低下による転倒予防になります。冬でも積極的に身体を動かしましょう。

例えば、テレビ体操・ラジオ体操又は、下図のような動作を〇〇しながら（テレビ見ながら等）体調に合わせ無理のないように運動しましょう！

## 足ふみ

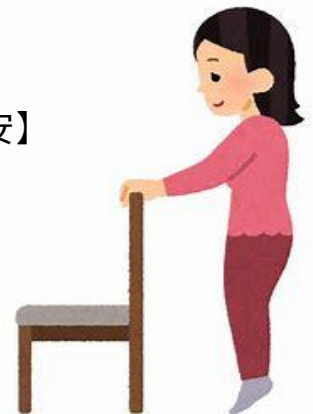
大きく手を振りながら  
その場で足踏み  
（テレビを見ながら  
CMの合間に）



## つま先立ち

《ふくらはぎの筋肉ケアアップ》

【一日の目安】  
10～20回  
1日3セット



## 立ち座りスクワット

《下肢筋ケアアップ》

椅子から立ち上がる  
だけでも十分効果的

【一日の目安】  
10秒数えながら  
ゆっくりと5～10回  
1日3セット



- ①かかとを上げ、5秒間停止
- ②停止後、かかとを下げます

運動中・後は水分補給を、運動直後は使った筋肉を補修するために牛乳・ヨーグルト・プリンなどのたんぱく質も摂りましょう。

# 介護認定について



## 申請

介護が必要と感じたら介護保険を福山市に申請します。申請は、本人または家族が直接行うほか、地域包括支援センターや居宅介護支援事業者（ケアマネジャー）に代行してもらうことができます。

## 介護保険負担割合証（新規申請者のみ）

介護保険を申請したら、1週間程度で『**介護保険負担証**』が送られてきます。サービス利用時に必要になるので大切に保管して下さい。

介護保険負担割合証			
交付年月日	2023年 7月下旬		
番号	0000123456		
住所	福山市野上町二丁目5-9		
氏名	包括 花子	性別	女
生年月日	1234年（令和5年）6月7日		
利用者負担の割合	適用期間		
3割	開始年月日	2023年（令和5年）8月1日	
	終了年月日	2023年（令和5年）7月31日	
1割	開始年月日		
	終了年月日		
保険者番号並びに保険者の名称及び印	342071	福山市	

## 要介護・要支援認定

### 認定調査

心身の状態を調べるために、本人と家族などへの聞き取り調査を行います。

### 主治医の意見書

疾病・心身の状態について、意見書を記載してもらいます。

## 介護認定審査会

認定調査の結果と主治医の意見書をもとに、保健、医療、福祉の専門家が審査判定します。

## 認定

介護を必要とする度合い「要介護度」が認定されます

## 認定結果の通知

福山市から、介護度が明記された介護保険証が送られてきます。内容を確認して申請代行業者または、家族申請の場合は、地域包括支援センターに連絡しましょう。

福山市地域包括支援センター野上  
電話番号 084-921-0210

# 認知症地域支援推進員からのお知らせ

## 「もの忘れなんでも相談会」を 毎週土曜日

認知症？

それとも年相応のもの忘れ？  
どっちかわからないなあ…

認知症の家族への接し方  
がわからない。  
もう疲れた…

どの病院に相談したら  
いいんだろう？

どんな介護保険サービス  
が使えるの??

認知症地域支援推進員、主任介護支援専門員、  
社会福祉士、看護師等が相談内容に合わせてお話を伺います

無料

秘密厳守

予約制

## 【もの忘れなんでも相談会】

毎週土曜日 ※祝日除く

時間：13時～17時

場所：福山市地域包括支援センター野上 相談室  
福山市野上町二丁目5番9号  
(山陽病院駐車場向かい くみねビル1階)

必ずご予約の連絡を  
お願いします

お問い合わせ・ご予約

福山市地域包括支援センター野上 ☎ (084) 921-0210

くみね  
ビル