



# いつまでも健やかに自分らしく暮らしていくために 元氣なうちから介護予防をはじめましょう!

高齢者の方が元気で長生きするためには、ご自身の心身の老化のサインに早く気づき、衰えを予防・回復する介護予防の取り組みが大切です。

市では、いつまでも自分らしく暮らしていただくために、問診などの結果により、今後介護が必要となる可能性があると思われる方に対して、さまざまな介護予防事業を実施しています。

- ◆ 健脚ころばん塾 …………… 転倒・骨折の防止や、加齢に伴う運動機能の低下を予防します。
- ◆ お口の健康づくり教室 …… お口の健康を保ち、おいしく食事を楽しむことについて学びます。
- ◆ 脳の健康教室 …………… 音読や計算などで脳を活性化させ、認知症を予防します。
- ◆ 栄養改善教室 …………… それぞれの食事の悩みに合わせて、自分に合った食生活を学びます。
- ◆ いきいき訪問 …………… 自分に合った介護予防を学ぶため、専門職が出張してアドバイスします。

介護予防の教室に関する詳しい内容や、介護予防に関するご相談については、お住まいの地域を担当する地域包括支援センターへお気軽にお問い合わせください。

| お住まいの地域            | 地域包括支援センター名 | 電 話     |
|--------------------|-------------|---------|
| 神山、今伊勢町、奥町         | や す ら ぎ     | 61-3350 |
| 葉栗、北方町、木曾川町        | コムネックスみづほ   | 86-5333 |
| 西成、浅井町             | ア ウ ン       | 51-1384 |
| 向山、富士、丹陽町、千秋町      | ち あ き       | 81-1711 |
| 大和町、萩原町            | 萩 の 里       | 67-3633 |
| 起、小信中島、三条、大徳、朝日、開明 | 泰 玄 会       | 61-8273 |
| 宮西、貴船、大志           | ま ち な か     | 85-8672 |

【問い合わせ】 高年福祉課 ☎28-9151

## ふせごう! 高齢者・障害者虐待 目配り・気配り・声の掛け合い! 地域の力で高齢者・障害者虐待を防ぎましょう



身体的・経済的・心理的虐待や介護・介助の放棄・放任をはじめとする高齢者・障害者虐待の背景には、介護疲れや経済的困窮など様々な問題が潜んでいます。

気がつかないうちに高齢者・障害者虐待に至ってしまっていることもあり、悪気のないこともあります。早期に対応することで解決することがたくさんありますので、ご家族や地域のみなさんで「おや? おかしいな」と思うことがあったそのときに、下記までご連絡ください。

【高齢者虐待の連絡先】 お住まいの地域の地域包括支援センター（上記参照 緊急の虐待通報等は24時間対応）  
高年福祉課 地域支援グループ ☎28-9151

【障害者虐待の連絡先】 障害者虐待防止センター ☎090-1470-5663（緊急の虐待通報は24時間対応）  
福祉総務課 福祉総合相談室 ☎28-9145

### 障害の特性にご理解を

障害は多種多様で、体に障害のある人や知的能力が年齢相応でない人、外見からは障害のあることが分からない人もいます。障害のある人は、生活するさまざまな場面で不自由を感じる場合があります。例えば、日常動作が困難な人がいたらお手伝いすることや、身近な場所でどのような配慮や支援が必要かを考えてみることから、障害のある人となない人がお互いを尊重し支え合う「共生社会」の実現を目指しましょう。