

美幌町地域 包括支援センターだより

地域包括支援センターって 何をするとところ？③

地域包括支援センターでは、高齢者、障がい者に関する相談を一括で受けています。必要なサービスや制度の紹介をしたり、介護申請のお手伝いや相談内容をお聞きしたりして対応をします。

介護認定を受けたが、介護サービスを受けるにはどうしたらいいですか？

要介護認定の場合

ケアマネジャー(居宅介護支援事業所)を紹介し、必要な介護サービスの利用調整を行います。

要支援認定の場合

地域包括支援センターで介護予防ケアプランの作成をして介護サービスの利用調整を行います。



美幌町の介護サービスはどんなものがありますか？

通所サービス、訪問介護サービス、訪問看護、福祉用具の貸与や購入、住宅改修などのサービスがあります。詳しくは「介護保険のしおり」を町HPで紹介しています。

HP 2700



施設に入りたいがどうしたらいいですか？

どのような施設入所を希望しているのか、施設の種類について説明をさせていただき一緒に探します。

介護認定を受けたら介護サービスを受けなければなりませんか？

必ず介護サービスを受ける必要はありません。サービス利用が必要となった時に介護申請をしてください。

周囲から「介護認定を受けては？」と勧められますが、どうしたら良いですか？

介護申請をするタイミングか、介護サービス利用の必要性があるのか、まずは包括支援センターにご相談ください。

地域包括支援センター

☎ 75-3220 FAX 73-4787

平日 8:45~17:15

いつまでも元気で歩ける身体に

しゃきっと教室

対 65歳以上の方 定 20名

日 全日程10:00~10:45

月曜コース

4月13、20、27日、5月11、18、25日、6月15日、22日、29日、7月6日、13日、27日(全12回)

木曜コース

4月16、23、30日、5月14、21、28日、6月11日、18日、25日、7月9日、16日、23日(全12回)

📍 しゃきっとプラザ

当日は、最初に3階運動指導室で受け付けを行い、血圧等測定します。

¥ 運動指導室利用券をお持ちでない方は1日200円がかかります。(町内在住の方)。

申 3月27日(金)までにしゃきっとプラザ運動指導室まで電話で申し込み(☎73-5755)

内容

ストレッチ、筋トレ、軽体操など

持ち物

運動靴、飲み物、タオル、動きやすい服装

📞 保健福祉課 健康推進G ☎ 77-6545

格闘技フィットネス& ストレッチ体験教室

格闘技の動作を取り入れたトレーニングで、楽しみながら運動不足を解消しませんか？仕上げのストレッチで、体の『気持ちいい』を実感してください！

日 3月17日(火) 18:30~20:00

📍 しゃきっとプラザ 1階集団健診ホール

対 18歳以上の町民

※運動強度が強いプログラムです。体力に自信のない方はご相談ください。

定 30名 ※定員になり次第締め切ります。

¥ 無料

申 しゃきっとプラザ運動指導室に電話で申し込み(☎73-5755)

持ち物

運動しやすい服装、
タオル、水分補給の飲み物、
運動靴



📞 保健福祉課 健康推進G ☎ 77-6545

子育ては喜びも大きい反面、毎日忙しく自分のことを後回しにしがちですが、保護者自身の心と体の健康があってこそ、子どもたちも安心した生活を送ることができます。疲れやストレスを感じたら、それは心のサインです。自分自身をいたわる時間を持つことがとても大切です。

ストレス

ストレスは嫌なことやつらいことだけではなく、進学や就職、結婚、出産などの喜ばしいできごと、楽しいことなど、日常の中で起こる様々な変化(刺激)が要因になります。ストレスは誰にでもありますが、ためすぎると心や体の調子を崩してしまうことがあります。

主なストレスの要因

- 環境的要因(天候や騒音など) ●身体的要因(病気や睡眠不足など)
- 心理的要因(不安や悩みなど) ●社会的要因(人間関係がうまくいかない、仕事が忙しいなど)

自分のストレスサインを知る

ストレスを受けている状態では眠れない、お腹が痛くなる、怒りっぽくなるなど、何かしらのストレスサインが出ています。こうしたサインが出ているからといって心の病気というわけではありませんが、気づかないままストレスを受け続けると、さらに調子を崩してしまうことがあります。まずは自分のストレスサインを知ることが大切です。自分のストレスに気づけるようになると、休息を取る、気分転換をするなどのセルフケアが早めに行えるようになります。

日常生活の中でストレスをためないコツ

生活習慣

バランスの取れた食事や良質な睡眠、適度な運動習慣の維持が、心の健康の基礎固めになります。また、ストレスがたまった時の対策として、日常生活の中でリラックスできる時間を持つことも大切です。ゆっくり腹式呼吸をする、ぼんやりと窓の外を眺める、ゆったりお風呂に入る、軽く体をストレッチする、好きな音楽を聴くなど、気軽にできることを行ってみましょう。

なお、お酒を飲むと睡眠の質が低下し、心も不安定になることがあるので気をつけましょう。



考え方

「必ず〇〇をしなければならない」と考えていて、それがうまくいかない時には強いストレスを感じてしまいます。また、問題点や良くないことばかりに注目しがちになります。そのような時は良くないことばかりではなく、実際にできていること、うまくいっていることに注意を向けるのも良いでしょう。考え方やものの見方を少し変えてみるだけで、気持ちが少し楽になることがあります。

相談

困った時やつらい時に話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。話すことで自分の中で解決策が見つかることもあります。相談に乗ってもらえたという安心感も、気持ちを落ち着かせます。心と体の不調が続く時には、早めに専門家への相談や医療機関を受診するようにしましょう。

子育てに関するお悩みや、保護者の方自身の健康に関して気になることがありましたら、健康推進Gにご相談ください。

参考文献 国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所『こころの情報サイト』

📞 保健福祉課 健康推進G ☎ 77-6544 / 77-6545



子育て中の皆様へ
自分を大切に
するセルフケア