

ほうかつだより

令和4年春号

地域包括支援センターは高齢者のための相談窓口です。高齢者のみなさんが住み慣れた場所で生活を続けられるように介護・福祉・保健・医療の面からのサポートを行うための総合相談窓口です。

総合的な相談・支援

高齢者やご家族からのお困りごとの相談を受け付け、支援を行います
相談内容に応じて適切なサービスへつなぐ支援を行います



権利擁護や虐待防止

虐待の早期発見や防止、必要な支援を行います
高齢者の財産を守る成年後見制度などの紹介・利用の支援を行います



新年度の包括支援センター体制です。全22名で頑張ります。よろしくお願いします。



介護予防を支援

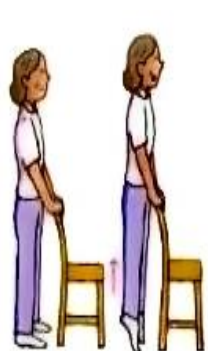
要支援1・2の方や生活機能の低下がみられる方に介護予防の計画の作成など自立した生活ができるよう支援をします



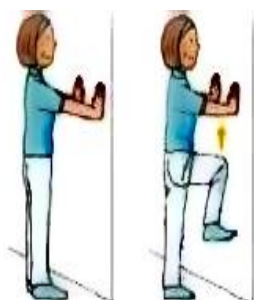
暮らしやすい地域に

地域のケアマネージャーの指導や支援のほか、暮らしやすい地域にするため、さまざまな機関とのネットワーク作りに努めます

外出もままならない日々ですが・・・身体の動きが悪くなってないですか？



①かかと上げ
10~20回 週2~3回



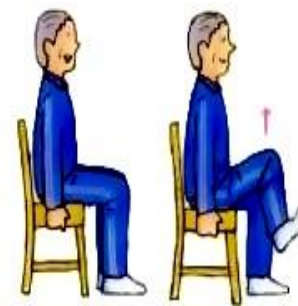
②ひざ上げ
左右10回 週2~3回



③ひざの曲げ伸ばし
10~20回 週2~3回



④ひざ伸ばし
左右10秒保持5回 週2~3回



⑤ひざ上げ
左右5秒保持 5回 週2~3回



⑥お尻浮かし
5秒保持10回 週2~3回



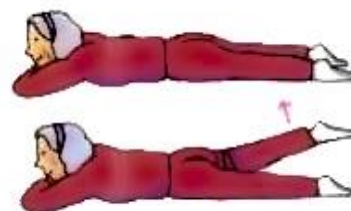
⑦腰のストレッチI
20秒~30秒保持、左右5回
週2~3回



⑧腰のストレッチII
20秒~30秒保持、左右5回
週2~3回



⑨腰と太ももの強化
10秒保持、5回 週2~3回



⑩腰・背部の強化
10秒保持左右10回 週2~3回



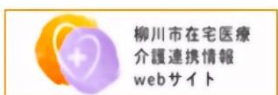
⑪腹部の強化
5秒保持 10回 週2~3回



⑫腰・背部のストレッチ
左右10秒保持 週2~3回

室内でできる体操で元気な身体を維持しましょう！！

★柳川市内の介護サービス事業所が検索できるWEBサイトができました！★



柳川市在宅医療・介護連携情報

検索



柳川市地域包括支援センター

柳川市三橋町正行 431 番地
0944-75-6321