



介護予防の情報かわら版

～高齢者の皆さんの総合相談窓口～

中野市地域包括支援センター（高齢者支援課介護予防包括支援係） をご利用ください

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんを介護、医療、福祉、健康などさまざまな面から、総合的に支えるための機関です。住み慣れた地域で安心して健やかに暮らせるよう、保健師・主任介護支援専門員・社会福祉士などがチームとなり、関係機関・専門家と力を合わせて支援します。

◆お気軽にご相談ください

たとえば、こんなお悩みはありませんか？

- ・最近、体が弱ってきたような気がする
- ・介護サービスを受けたいけど、どうすれば良いか分からない
- ・家族だけで介護するのは大変、悩みを聞いてほしい
- ・親が認知症かもしれない。どうしたら良いか教えてほしい
- ・近所の高齢者の様子が前と違って心配だ。など



Check

本人からの相談はもちろん、家族や地域の方からの相談も受け付けています。「どこに相談すれば良いか分からない」というときも、まずはご相談ください。相談内容に適した情報提供や助言を行います。

◆健康づくりや介護予防のお手伝いをします

65歳以上の方（介護保険の要支援・要介護認定を受けている方を除く）に、生活機能チェック票をお送りし、回答いただいた結果をもとに、市で行っている介護予防教室をご案内しています。



Check

【介護予防教室の例】

- ・元気もりもり教室、ひざ腰らくらく教室（運動器の機能向上）
- ・お達者くらぶ（閉じこもり、うつ、認知症の予防）
- ・お口きたえて体も元気教室（口腔機能の向上）



高齢者の皆さんの権利を守ります

- 成年後見制度の紹介、利用のご相談
- 高齢者虐待の早期発見・支援をします
- 消費者被害の未然防止



地域の連携・協力体制を支えます

- 地域の医療機関やさまざまな職種とのネットワークづくりを行います
- 地域のケアマネジャーを支援します



介護予防教室へ 行こう！

市で行っている介護予防のための運動教室を紹介します。

ご自宅までの送迎も行っていますので、お気軽にご参加ください。

「腰痛やひざ痛で悩んでいる」、「足の力が弱くなった」、「転ぶのが怖くて外に出る回数が減った」など、加齢に伴う足腰の痛みや筋力低下が気になる方はぜひ、介護予防教室にご参加ください。

「腰の痛みが良くなった」、「長い距離を歩けるようになった」など、喜びの声が多数寄せられています！

元気もりもり教室

プールやマシンを使いながら一人一人に合った運動を行います。

会 場 ながでんハートネット倶楽部
駅前健康ぷらざ
回 数 週1回（約4カ月間：全16回）
参加料 320円（1回）



ひざ腰らくらく教室

自宅でも簡単にできる体操を行いながら体を動かしていきます。

会 場 中野保健センター
回 数 週1回（約3カ月間：全12回）
参加料 320円（1回）



高齢者見守り・徘徊 SOS ネットワーク

認知症高齢者のご家族の方へ

認知症高齢者の方で行方不明となることが心配される場合、事前に利用者登録をさせていただくと、行方不明になった際に、「警察への捜索の願出」と「受信センターへ通報」を行うことで、地域の支援者の方に情報が配信され、支援者のネットワークで捜索を行うことができます。

利用者登録の詳しい方法については、高齢者支援課までご相談ください。

支援者を募集しています

認知症高齢者の方を日頃から見守り、行方不明になった際に早期発見・保護にご協力いただける市内の企業や団体、市民の皆さんの支援者を募集しています。

支援者の登録をさせていただいた方には、行方不明者の捜索依頼が受信センターからEメールまたはファクスで配信されます。捜索依頼情報を受けた場合は、日常生活や仕事に支障のない範囲での捜索にご協力をお願いします。支援者の登録をさせていただける方は、高齢者支援課で配布している「支援者登録申請書」に記入の上、高齢者支援課へ提出してください。

問い合わせ・申し込み先

高齢者支援課介護予防包括支援係（中野保健センター内）
☎（22）2111（内線366・367）