



65歳からの保健・医療・福祉に関する相談窓口

倉敷市高齢者支援センターを知っていますか？

高齢者支援センターは高齢者の方の保健・医療・福祉に関する総合的な支援を行う窓口です。全国的には「地域包括支援センター」と言いますが、倉敷市では市民の方に分かりやすいように「高齢者支援センター」という名称で、お住まいの圏域ごとに計28センター（サブセンター含む）を設置しており、保健師・看護師、社会福祉士、主任ケアマネジャーがご相談をお受けしています。

高齢者支援センターは主に以下の業務を行っています

01 高齢者の個別相談に対応しています

介護保険だけでなく地域のサービスや関係機関の紹介など、高齢者に関する様々な内容の相談をお受けします。また、必要に応じて関係機関におつなぎします。

高齢者の保健・医療・福祉に関する内容はお気軽にご相談ください。

02 高齢者の権利を守る取り組みをしています

高齢者の方が安心して生活できるように、その方が持つ様々な権利を守る取り組みをしています。

例えば、消費者被害に関する啓発、判断能力の低下により金銭管理ができなくなった高齢者の成年後見制度の活用のサポート、虐待被害の対応・防止・早期発見などを行います。

03 自立して生活を送れるように支援します

介護予防ケアプランの作成を行い、要介護状態になることを予防するサービスを受けられるようにしたり、地域の通いの場や介護予防教室等におつなぎする支援を行います。

04 住みやすい地域づくりに取り組んでいます

住みやすい地域づくりのために、小地域ケア会議で地域課題の検討を行っています。その他にも、地域における多職種・他機関とのネットワークづくりに取り組んでいます。

また、個別訪問を行い、支援が必要な高齢者を早期に発見して適切なサービス等へつなげたり、介護予防教室、転倒・骨折予防教室等を行っています。

お気軽にお問合せください。



高齢者支援センター
活動紹介動画↓



高齢者支援センター
一覧↓



ほっと情報



・倉敷市版エンディングノートを使ってみませんか？

倉敷市版エンディングノートを作成しました。医療やケアのみでなく、お金や保険のこと、家族や友人のこと、好きな食べ物や趣味など、これまでの人生を振り返り、今後の人生を考えることのできるノートになっています。

倉敷市役所健康長寿課窓口（1階10番窓口）と各保健推進室で配布しています。また、右の二次元コードからもダウンロードが可能です。



・「かかりつけ医」をもちましょう

「かかりつけ医」とは、身近な地域の中で、患者さんやご家族の日常的な診療や健康管理を行う診療所・クリニック等の医師のことです。日ごろの状態をよく知っているかかりつけ医であれば、患者さんのちょっとした体調の変化にも気づきやすいため、病気の予防や早期発見、早期治療が可能になります。また、病気や症状、治療法などについての確な診断やアドバイスをしてくれたり、必要に応じて適切な医療機関を紹介してくれます。

医療情報ネット



<参考>厚生労働省HP（上手な医療のかかり方.jp）

フレイルを予防する食事の



れんこんの
梅肉和え



アクが少なく、色白で柔らかくおいしい連島れんこんがおすすめです！

●●材料（4人分）

れんこん・・・120g
小松菜・・・1株
にんじん・・・1/4 本
しょうゆ・・・小さじ 1/2
A 砂糖・・・小さじ 1/2
ねり梅・・・小さじ1と 1/2
かつお節・・・好みの量(3g)

●●作り方

1. にんじんは千切り、小松菜は1cm幅に切る。れんこんは3mmのいちょう切りにし、水にさらす。
2. れんこん、にんじん、小松菜をゆでて水で冷やし、水気を切る。
3. Aの調味料を混ぜる。
4. 2とかつお節を混ぜ合わせて、3である。

提供：倉敷中央学校
給食共同調理場
[倉敷市学校給食クックパッド]



ずう～っと 筋・Do・日！



倉敷市では、高齢者支援センターが実施する「転倒・骨折予防教室」に、理学療法士または作業療法士を派遣する事業を実施しています。令和5年度に実施したアンケートでは、「動作が楽にできるようになった」、「出かける意欲が出た」に対し、約75%の方が「そう思う」「ややそう思う」と回答しています。教室に参加して転倒・骨折予防について学んでみませんか。

転倒・骨折予防教室について、詳しくはお近くの高齢者支援センターにお問合せください。

