

回覧

2024年（令和6年）冬号

包括野上 だより

福山市地域包括支援センター野上

福山市野上町二丁目5番9号

☎ 電話 084-921-0210

☎ FAX 084-921-0243

月曜～土曜 8:30～17:30
(夜間・休日 可)

あけましておめでとうございます。
地域の皆様と一緒に『雲蒸龍変』となる
よう出精致しますので、本年も宜しく
お願い致します。(職員一同)

2023年12月2日、

今年も「霞学区認知症ひとり歩き高齢者声かけ訓練」を
開催しました！！



訓練の前に
事前学習をしました

3グループに分かれて
高齢者役の方に実際に
声をかけて訓練しました



霞学区の方、小学生、行政、警察の方
を含め、総勢71名が参加されました。
参加者の方から、「不安な様子の方、
困っている方がいたら、声をかけて
包括や警察へつないでいきたい」など
の声が上がりました。



活動が低下する冬に！

寒くて身体を動かすににくいですが、適度な運動は血行を促進して体温の保持、関節痛の予防や改善、筋力低下による転倒予防になります。冬でも積極的に身体を動かしましょう。

例えば、テレビ体操・ラジオ体操又は、下図のような動作を〇〇しながら（テレビ見ながら等）体調に合わせ無理のないように運動しましょう！

足ふみ

大きく手を振りながら
その場で足踏み
（テレビを見ながら
CMの合間に）



つま先立ち

《ふくらはぎの筋肉力アップ》

【一日の目安】
10～20回
1日3セット



立ち座りスクワット

《下肢筋力アップ》

椅子から立ち上がる
だけでも十分効果的

【一日の目安】
10秒数えながら
ゆっくりと5～10回
1日3セット



- ①かかとを上げ、5秒間停止
- ②停止後、かかとを下げます

運動中・後は水分補給を、運動直後は使った筋肉を補修するために牛乳・ヨーグルト・プリンなどのたんぱく質も摂りましょう。

介護認定について



申請

介護が必要と感じたら介護保険を福山市に申請します。申請は、本人または家族が直接行うほか、地域包括支援センターや居宅介護支援事業者（ケアマネジャー）に代行してもらうことができます。

介護保険負担割合証（新規申請者のみ）

介護保険を申請したら、1週間程度で『介護保険負担証』が送られてきます。サービス利用時に必要になるので大切に保管して下さい。

介護保険負担割合証	
交付年月日	2023年 7月下旬
番号	0000123456
住所	福山市野上町二丁目5-9
氏名	包括 花子 女
生年月日	1234年（令和5年）6月7日
利用者負担割合	適用期間
3割	2023年（令和5年）8月1日 2023年（令和5年）7月31日
制	
保険者番号 及び保険 者名等及 び印	01420111

要介護・要支援認定

認定調査

心身の状態を調べるために、本人と家族などへの聞き取り調査を行います。

主治医の意見書

疾病・心身の状態について、意見書を記載してもらいます。

介護認定審査会

認定調査の結果と主治医の意見書をもとに、保健、医療、福祉の専門家が審査判定します。

認定

介護を必要とする度合い「要介護度」が認定されます

認定結果の通知

福山市から、介護度が明記された介護保険証が送られてきます。内容を確認して申請代行事業者または、家族申請の場合は、地域包括支援センターに連絡しましょう。

福山市地域包括支援センター野上
電話番号 084-921-0210

認知症地域支援推進員からのお知らせ

「もの忘れなんでも相談会」を
毎週土曜日に開催しています

認知症？
それとも年相応のもの忘れ？
どっちかわからないなあ…

認知症の家族への接し方
がわからない。
もう疲れた…

どの病院に相談したら
いいんだろう？

どんな介護保険サービス
が使えるの？？

認知症地域支援推進員、主任介護支援専門員、
社会福祉士、看護師等が相談内容に合わせてお話を伺います

無料

秘密厳守

予約制

【もの忘れなんでも相談会】

毎週土曜日 ※祝日除く

時間：13時～17時

場所：福山市地域包括支援センター野上 相談室
福山市野上町二丁目5番9号
(山陽病院駐車場向かい くみねビル1階)

必ずご予約の連絡を
お願いします

お問い合わせ・ご予約

福山市地域包括支援センター野上 ☎ (084) 921-0210

くみね
ビル

