

～高齢者を地域で支える～
地域包括支援だより

いまから

はじめよう

No. 50 令和5年度保存版



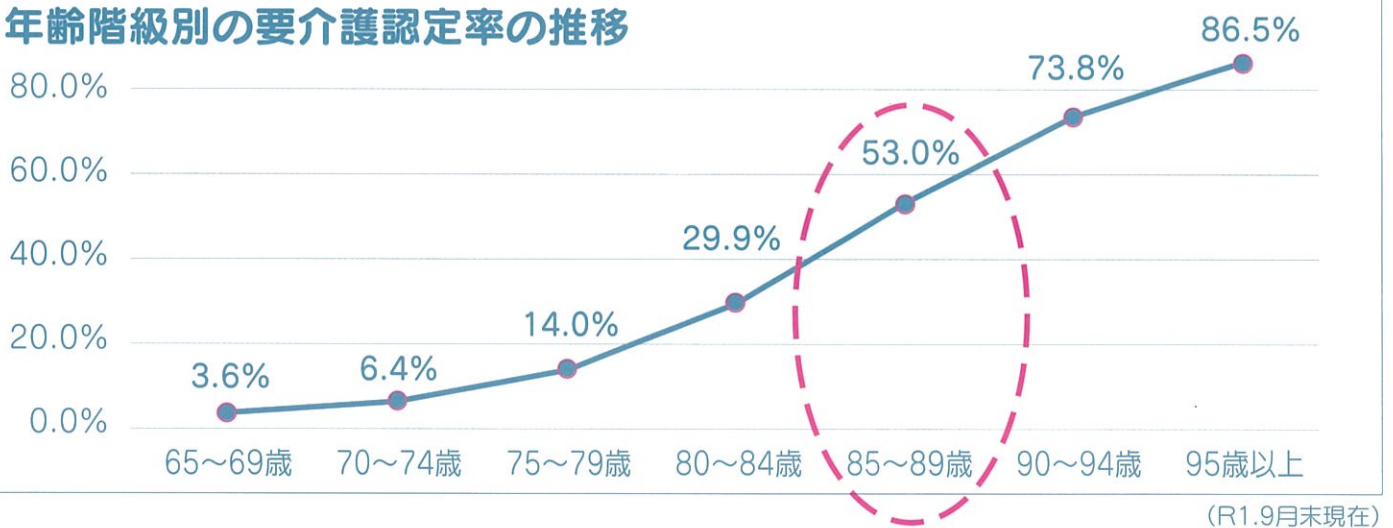
まだ大丈夫だと思ってたけど、
他人事じゃないね。

元気であるためにも今から
気をつけないとね。

[問合せ先] 今治市役所 介護保険課
地域支援担当(市役所第2別館1階)
TEL0898-36-1528 FAX0898-34-5077

“介護”って他人事じゃない？

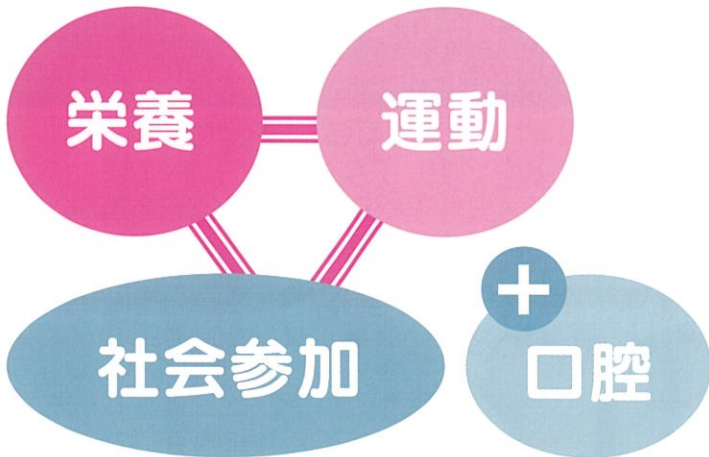
年齢階級別の要介護認定率の推移



“介護”って元気なうちは何となく「自分に関係ない事」「まだまだ大丈夫」と思われがちです。実際、今治市の85～89歳の約半数が介護認定を受けています。元気なうちから備えをしておく必要があります。

元気なうちから何をしたらいいん？

ずっと元気であるために、4つのポイントに気を付けてみませんか？



- 栄** 欠食せず、いろいろな食品を食べる
【例】肉・魚・卵・牛乳・緑黄色野菜など
- 運** 歩くための筋力を保つ
【例】スクワットなど
- 社** 人や社会とのつながりをもつ
【例】友人や近所の人と話す など
- 口** かむ力・飲み込む力を保ちましょう
【例】口を動かす体操をする など

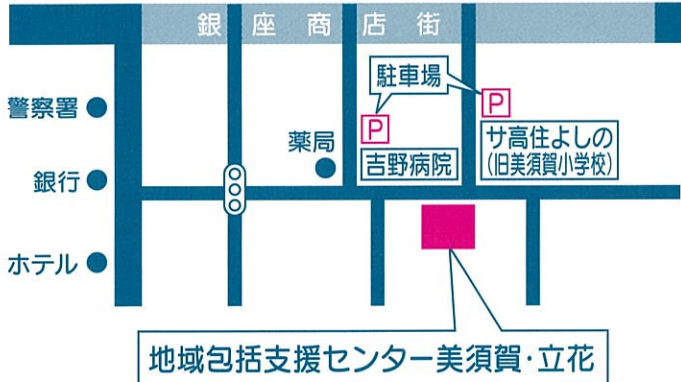
また、気を付けていても予想外の事が起こる可能性もあります。「もしも体調を崩したら」「もしも介護が必要になったら」など、「もしもの事」を事前に家族と話し合っておくことが大切です。

市内の地域包括支援センターとサブセンター

地域包括支援センター美須賀・立花

住所 黄金町二丁目2番地5号

TEL 0898-55-8872 FAX 0898-55-8873

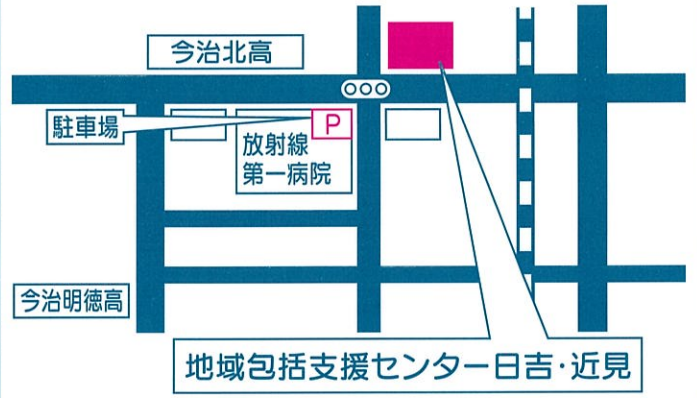


地域包括支援センター美須賀・立花

地域包括支援センター日吉・近見

住所 北日吉町一丁目11番17号

TEL 0898-22-7960 FAX 0898-22-7970

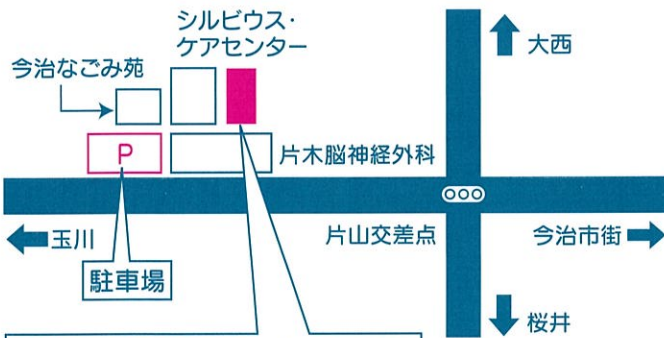


地域包括支援センター日吉・近見

地域包括支援センター西・南

住所 別名272番地

TEL 0898-33-7861 FAX 0898-33-7862

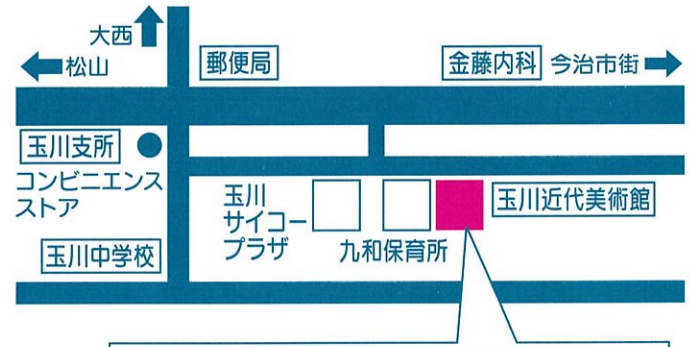


地域包括支援センター西・南

地域包括支援センター桜井・朝倉・玉川

住所 玉川町大野甲86番地1

TEL 0898-36-8330 FAX 0898-36-8328

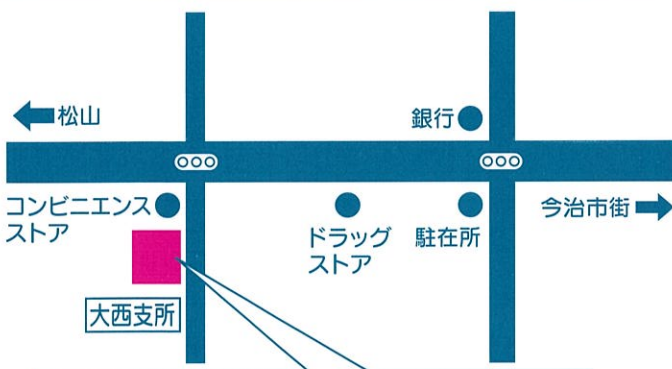


地域包括支援センター桜井・朝倉・玉川

地域包括支援センター北郷・大西・菊間

住所 大西町宮脇甲501番地2

TEL 0898-53-5540 FAX 0898-53-5977



地域包括支援センター北郷・大西・菊間

伯方地域包括支援センター

住所 伯方町木浦甲3930番地1

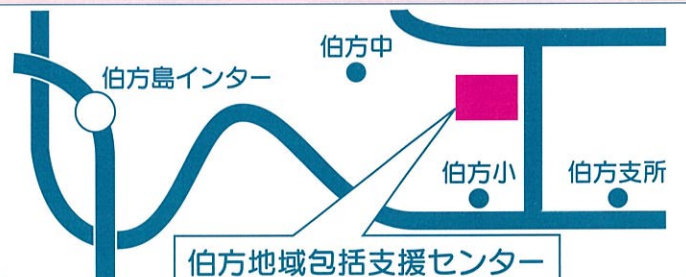
TEL 0897-72-1065 FAX 0897-72-1075

サブセンター大島 (吉海町名1466番地)

TEL 0897-84-4110 FAX 0897-84-4189

サブセンター大三島 (大三島町野々江2435番地2)

TEL 0897-83-1110 FAX 0897-83-0658



伯方地域包括支援センター