

■■■ 元気なうちに整える ■■■

2024年(令和6年)5月

# 第54号

終活は人生が終わることへの準備だけでなく、人生をよりよく生きること。選択肢を知り、主体的に生きること。わかりやすい終活情報発信メディア。

# ゆるい しゅうかつしんぶん 終活新聞

## 介護や老後の不安を無料相談 困ったら“地域包括支援センター”

介護のことが気になる…老後が不安…健康や生活の安定のために自治体が主体となって必要な援助をするのが“地域包括支援センター(ちいきほうかつしえんせんたー)”です。地域包括ケアシステム(医療・介護・予防・住まい・生活支援が一体的に提供される仕組み)の中核機関になり、65歳以上の高齢者の方が利用することができます。日常生活のお困りごとを相談したり、介護保険の申請窓口として利用したり、介護に関する相談をワンストップで対応してもらえます。主に4つの役割「介護予防ケアマネジメント」「総合相談支援」「権利擁護」「包括的・継続的ケアマネジメント支援」があり、社会福祉士や保健師(もしくは経験豊富な看護師)、主任ケアマネージャーが配置。ほとんどの自治体は無料で総合相談や介護予防ケアマネジメントができます。今は健康であっても、「困ったら“地域包括支援センター”」ということを知っておくことで、いざという時に慌てず対応しやすくなります。ぜひ、覚えておいてください♪

### 【地域包括支援センター 4つの役割】

#### ◆「介護予防ケアマネジメント」

要支援・要介護状態にあわせた介護予防の支援やケアプラン作成など自立した生活を支援

#### ◆「総合相談支援」

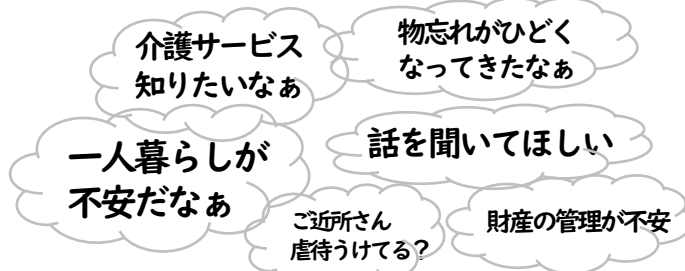
介護・福祉・保健・医療・見守りに関する総合相談支援窓口

#### ◆「権利擁護」

高齢者虐待の対応、成年後見制度の活用促進など安心した生活ができるよう守ります

#### ◆「包括的・継続的ケアマネジメント」

適切なサービスの提供、ケアマネージャーの支援や困難事例への支援などで住みやすい地域に！



地域包括支援センターの職員さんは、法律により秘密を守る義務があります。支援が必要な関係者に情報を提供してもよいかどうか、あらかじめ利用者本人に同意を得るようになりますので、安心してください。

## □ 老後の不安やお困りごとを書き出してみましよう！



坂出市が香川県初の終活支援事業をはじめました。2つの事業「わたしの終活支援事業」と「終活サポート事業」で構成され、高齢者のみの世帯が増える中、いよいよ行政が動き出すかたちです。困った時…困る前に、支援してくれるところや地域包括支援センターがあるということをぜひ確認しておきましょう。6月に丸亀市マルタスで“夢や希望、ウィッシュリスト(Wish List)イベントを開催します。そして関連イベントで、発表する場？終活自慢？も企画。気になる方は、SNS,LINE等でイベントチェックしてみてください♪



終活ノオトSNS