

姫路市城乾・東光地域包括支援センター（担当校区：城東・東・野里・城乾）

# ほうかつだより

（令和3年度 第2号）

電話 079-289-1703



紅葉の候、皆さん、いかがお過ごしでしょうか。

姫路市城乾・東光地域包括支援センターの「ほうかつだより」をお届けいたします。

## 地域包括支援センターをご活用ください

地域包括支援センターは、高齢者の皆様が住み慣れた地域で安心して生活していけるように必要な支援を総合的に行う機関です。主任介護支援専門員・社会福祉士・保健師・看護師・認知症担当職員などが中心となって支援を行っています。



フレイルチェックの様子



健康



フレイル



要介護

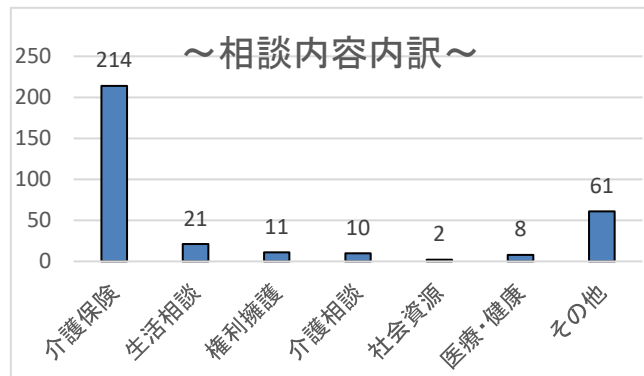
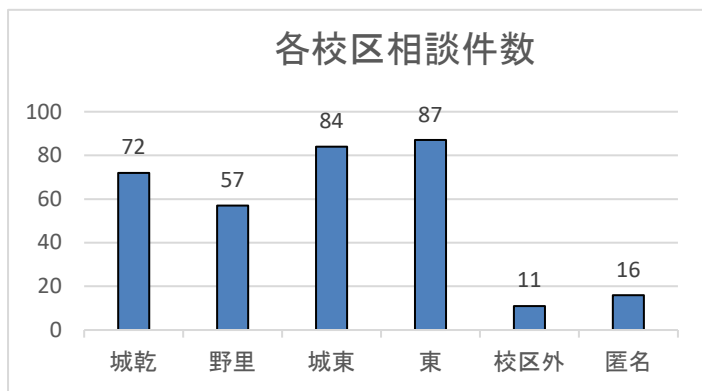
いきいき百歳体操などの通いの場に参加し、身体活動や地域活動を続けることがフレイル予防になると言われています。

城乾・東光地域包括支援センターでは、定期的に通いの場(いきいき百歳体操や認知症サロン)を訪問し、継続して参加できるように支援を行います。

現在、健康状態を総合的に判断する目的で、国が作成した質問票を使用しフレイルチェックを行っています。

\* フレイル(Frailty)とは病名ではなく、筋力や心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすい状態を表す言葉です。いつまでも元気な毎日を過ごし、健康寿命を延ばすためには、フレイル予防・改善が大切です。

# 令和3年度(上半期)相談件数・相談内



令和3年度上半期(4月～9月)に当センターに寄せられた相談件数は327件でした。

各校区の内訳は上記の通りです。



介護保険: 要介護認定申請、介護保険サービス  
 生活相談: 住居、経済面  
 権利擁護: 成年後見、虐待、消費者被害  
 介護相談: 認知症の相談  
 社会資源: ボランティア、介護保険外のサービス  
 医療・健康: 医療に関する相談



## 東校区防災講演会



9/5(日)、ひがし交流センターで防災講演会が開催されました。年に一度、地域の支えあいについて確認する場で、講演させて頂き、皆さんと一緒に共助の大切さについて考えました。

### 姫路市城乾・東光地域包括支援センター

〒670-8530

姫路市坂田町3番地(保健所4階)

TEL 289-1703

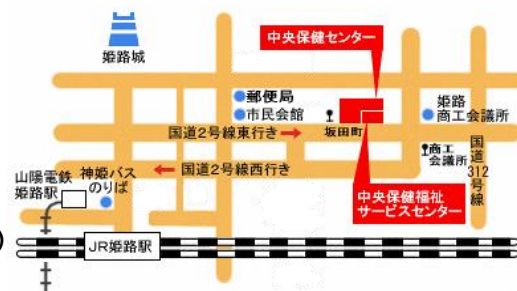
FAX 289-1638

開所時間:

平日(月曜～金曜)

午前8時35分～  
午後5時20分

(土・日・祝はお休み)



(姫路市から姫路市社会福祉協議会が受託し運営しています)