

## ④ 高齢者が安心して過ごせる地域を一緒に作りましょう

地域包括支援センターでは、高齢者の皆さんが暮らしやすい地域となるよう、ケアマネジャーとの連携や集いの場、医療機関などとのネットワークづくりに取り組んでいます。



◎まずは、お住まいの地域を担当する地域包括支援センターにお問合せください。

①高槻北地域 包括支援センター	所在地：大字原112 (介護老人保健施設ケーアイ内) 電話：072-687-0303
②清水地域 包括支援センター	所在地：松が丘1丁目21-9 (ミス・プール記念ホーム内) 電話：072-680-2239
③日吉台東地域 包括支援センター	所在地：成合南の町3-1 (介護老人保健施設シルバーハウス高槻内) 電話：072-689-0184
④五領・上牧地域 包括支援センター	所在地：井尻2丁目37-8 (総合介護福祉施設和朗園内) 電話：072-660-3100
⑤天川地域 包括支援センター	所在地：前島1丁目36-1 (エイパックスひろのグループホーム内) 電話：072-669-5703
⑥冠・大塚地域 包括支援センター	所在地：東和町57-1 (ケアプランセンターローズマリー内) 電話：072-662-6363
⑦富田南・下田部地域 包括支援センター	所在地：登町33-2 (介護老人保健施設ふれあい内) 電話：072-673-7011
⑧三箇牧地域 包括支援センター	所在地：三島江4丁目38-7 (総合福祉施設れんげ荘内) 電話：072-679-1770、072-679-1771
⑨高槻中央地域 包括支援センター	所在地：桃園町4-15 (水道部庁舎4階) 電話：072-676-9522
⑩富田地域 包括支援センター	所在地：富田町6丁目10-1 (富田町病院内1階) 電話：072-694-2434
⑪郡家地域 包括支援センター	所在地：郡家新町48-7 (特別養護老人ホーム高槻荘内) 電話：072-681-8181
⑫阿武山地域 包括支援センター	所在地：奈佐原4丁目7-1 (みどりヶ丘介護老人保健施設内) 電話：072-692-3112

# 高齢者の 身近な相談室

## 地域包括支援センターとは？

高齢者が住みたい地域で望む暮らしを続けるために、さまざまな相談に応じています。  
専門職が「チーム」になって高齢者の暮らしを支えています。



社会福祉士



主任ケアマネジャー



保健師・看護師

- ① さまざまな相談を受け付けます
- ② こころと身体の健康づくりをサポートします
- ③ みなさんの権利を守ります
- ④ 高齢者が安心して過ごせる地域を一緒に作りましょう

## ①さまざまな相談を受け付けます

例えば、こんなお悩みありませんか？

最近、足腰が弱ってきた。



退院後の生活が心配。



認知症の方への接し方がわからない。



家族だけで介護するのは大変。



お早めにご相談ください。(6ページ参照) ▶

## ②こころと身体の健康づくりをサポートします

出前講座や介護予防教室の開催、地域のグループ活動の支援をしています。

### 外へ出かけて、目指せ1日7000歩!※

※フレイル(加齢による衰え)予防のための1日の歩数目標:7,000歩以上(65~74歳) 5,000歩以上(75歳以上)  
出典)健康長寿ネット:公益財団法人長寿科学振興財団

こんな生活を心がけましょう

- 転ばない
- 食生活を見直す
- お口の健康を保つ
- 認知症を予防する
- 1日1回は外に出かける
- うつ病を予防する



具体的な内容をお伝えします!

地域包括支援センター主催の介護予防教室



高槻市オリジナル体操の体験もできます

高槻  
ますます元気体操

高槻  
ももも 筋力アップ体操



## ③みなさんの権利を守ります

お金の管理などが不安な方へ

認知症などにより財産の管理や日常生活の契約について不安がある方に対して成年後見制度等の利用を支援します。

人権と尊厳ある生活を守ります

虐待が疑われるときはご連絡ください。早期発見と第三者の介入が虐待の深刻化を防ぐことにつながります。

消費者被害から守ります

「契約した覚えがない請求書が来た」「悪質な訪問販売による被害にあった」などのトラブルに対し、消費生活センターなどと連携して今後の対応や相談先についてお伝えします。

