

住み慣れた地域で

元気に暮らすシニア新聞



発行：岡山市北区中央地域包括支援センター

ホームページは
こちらから→

ひとりで悩んでいませんか？

～11月11日は介護の日～

いい日・いい日・毎日・あったか介護をありがとう

超高齢社会を迎えた今、働きながら家族の介護をする人
(ビジネスケアラー)も増加しています。

あったか介護生活を送るためのポイント



1ひとりで介護を悩まない・抱え込まない

●早めに家族やケアマネジャーなど、専門家に相談しましょう。

- ・地域包括支援センター
- ・おかやま認知症コールセンター
- ・かかりつけ医・認知症かかりつけ医



2介護保険サービス利用・無理のない介護の方法や健康づくりを学び、体や心の負担を軽減する

- ・介護保険サービス、自費サービス
- ・家族介護教室（介護方法などの知識や技術が学べる）
- ・介護予防教室（腰痛予防やストレス解消法が学べる）
- ・もの忘れ相談会、認知症サポーター養成講座
（認知症の正しい理解や対応の学びや相談）



3自分の時間を確保する

- ・好きなことや趣味を続けることで、気分転換を図りましょう。
- ・介護休暇や短時間勤務等について職場と相談し、仕事と介護の両立を考えてみるのも1つです。

介護を行っていることを
周囲に伝えることも
大切です



成年後見制度を知ろう!!



自分が亡くなった後、
障害のある子どもの
将来が心配



お金の管理や
書類の手続きが
大変になってきた



財産管理など
将来に向けて
今のうちに準備をしたい



どんな制度？

認知症や知的障害、精神障害などによって判断能力が不十分となり、財産を守ることや契約を結ぶことが困難になった方を支援する制度です。

どんな支援を受けられる？

- ・通帳の管理や支払いのお手伝い・財産管理
- ・福祉サービス利用のお手伝い
- ・不利益な契約の取消し
- ・書類の代理手続
- ・定期的な訪問や見守り など

※支援内容は一人ひとり異なります



制度の利用には
書類の準備や
家庭裁判所へ
申立ての手続きが
必要になります

まずはお気軽にご相談ください！

地域包括支援センターでは高齢者の権利を守るための活動を行っています。困ったり悩んだりしたときには
ほーかつ（地域包括支援センター）にご相談下さい。
知り得た情報・相談者の秘密は厳守します。



岡山市地域包括支援センター
キャラクター
「ほうほう」

地域包括支援センター北区中央エリアの連絡先

本センター（保健福祉会館内）

【担当中学校区】岡輝・石井・桑田

TEL086-224-8755

北方分室（スペイン通り1階北A）

【担当中学校区】岡北・岡山中央

TEL086-201-7201

平田分室（ひらた旭川荘内）

【担当中学校区】御南・吉備

TEL086-239-9211