



## 地域包括支援センターにはどんな職員がいるの？

地域包括支援センターには、保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員の3職種と介護支援専門員が配属されており、高齢者の様々なお悩みや不安に対して、専門職がチームとなって一緒に解決方法を考えています。

### 保健師

地域の人々の健康を支える医療専門職です。

地域住民の健康維持や医療に関する相談を受けたり、病気やケガを防ぐ予防の講話などを行います。



### 社会福祉士

相談援助を通じて、日常生活を送る上で困難がある方と社会資源をつなぐ福祉の専門職です。問題を解決できるように福祉制度を提案し調整していきます。



### 主任介護支援専門員

介護支援専門員として5年以上の経験があり規定の研修を受けた介護相談の専門職です。

ケアマネジャーのネットワーク作りや研修会を実施してスキルアップを図っています。



## こんな時にはご相談ください！

『最近、足腰が弱くなり、寝たきりへの不安があります…。』

『介護保険を利用したいのですが、どうすればいいですか？』

『最近物忘れがひどく、お金の管理に自信がなくなってきました。頼れる家族もいません。』

『近所のひとり暮らしの高齢者が心配です。』

・・・などなど



来所や電話での相談や、私たちがご自宅を訪問して相談をお受けすることもできます。お気軽にお問い合わせください！



➡ 裏面もご覧ください

# ～春の体調管理のポイント～

春は一年のうちで寒暖差が1番大きい季節です。

また、新生活が始まるなど生活が変化するため、普段より緊張やストレスを感じる事が多くなり、自律神経のバランスがみだれやすくなります。

## 自律神経を整えるためには・・・

その①

決まった時間に起床し『朝食』を食べましょう。  
起きた後はカーテンを開けて部屋に“朝日”が入るようにしましょう



その②

自律神経を整える作用のある『ビタミン』、『カルシウム』、『ミネラル』を積極的に摂りましょう。



その③

良質な『睡眠』をとりましょう。就寝前に目元、首元を温めるなどリラックスできる工夫を取り入れてみましょう。



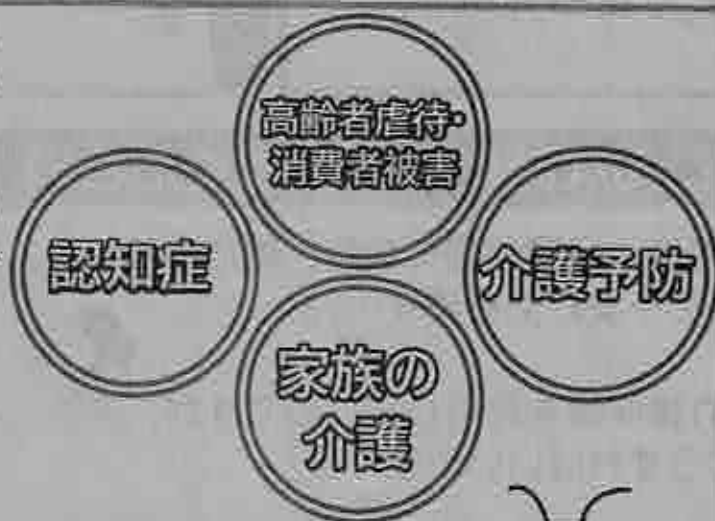
その④

『ストレスを解消』させましょう。  
ストレッチやウォーキングなど身体を動かすことで気分転換を図りましょう。



参考：厚生労働省 eヘルスネット、ドクタートラスト

- 地域包括支援センターは、介護保険法により創設され、札幌市の委託を受け運営を行っている高齢者の方の相談センターです。
- 介護保険のことで分からないことがあれば、地域包括支援センターでも相談が可能です。必要があれば、各種サービスや制度を提案し、利用に向けて調整を行います。
- 電話、来所、ご自宅への訪問によりご相談に応じます。相談料は無料です。どうぞお気軽にご相談ください。



## 札幌市東区第3 地域包括支援センター

TEL 011 - 722 - 4165

〒007-0845 札幌市東区北45条東15丁目3-15 サンシャインビル2F

FAX 011-731-1665 営業時間 8:45~17:15(平日) 担当地区 栄西・栄東・丘珠

