

# 「支えあい」

～つるがで暮らそう～

介護相談のプロ!

## 介護支援専門員(ケアマネジャー)に密着!

介護支援専門員(ケアマネジャー)は、介護を必要とする方やご家族のさまざまな相談を受けています。

### 要介護認定の申請の場合

#### 1 相談受付

希望のサービスについてもお聞きします



家族

ケアマネジャー

膝の痛みが続いていて、入浴もやっとです…。リハビリをしたいのですが。



● 電話・窓口にて相談を受けられます。

介護サービスや介護の申請の相談ができる場所

- 敦賀市役所 長寿健康課：22-8180
- 地域包括支援センター  
「あいあい」：22-7272 (栗野地区以外)  
「なごみ」：21-7530 (栗野地区)  
「長寿」：22-8181 (市全体)
- 市内の居宅介護支援事業所 (ケアマネジャー)

#### 2

#### 要介護認定の申請

手続きのサポートをします

申請後、結果通知まで約1ヶ月かかります

認定結果の通知

居宅介護支援事業所、もしくは地域包括支援センターに連絡してください。

#### 3

#### 介護サービス利用の相談

事業所や病院と調整を行います

プランを作成

これからも2人で畑を続けたいね。



生活の中で、大事にされていることや、目標は何でしょうか？

利用について話し合い

筋力をつけたいなあ



介護サービス以外の相談も受けています

【相談の例】

- ・退院後の生活が不安
- ・遠くに住む高齢の両親が心配
- ・がん末期で自宅で最期を看取りたい など

サービス利用開始

病院(入院中)からの申請方法は、この限りではありません。病院や市役所(長寿健康課：22-8180)までご相談ください。

- 敦賀市 長寿健康課で配布しています
- 市ホームページよりご覧いただけます

敦賀市 支えあい

検索



※QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

Pick up

～ 過去に発行した主な内容 ～

在宅で受けられるサービスを紹介!

- ・看取りの話 (Vol.12)
- ・住宅改修 (Vol.11) など

# 介護支援専門員(ケアマネジャー)がよく受ける相談 Q&A

**Q.** もうすぐ退院と言われたが、どうしたらいいのかわからない。

**A.** 病院の退院後の生活について相談できるところにつなぎます。ご本人や家族が退院後どのような生活を望み、何が必要かについて一緒に考えましょう。ご本人やご家族の在宅生活が安心してできるようにサポートをいたします。

**Q.** 物忘れが出てきて足腰も弱ってきた。家から出なくなって…どうしたらいい？

**A.** ご本人・ご家族の希望をお聞きし、自宅での過ごし方や市の介護予防教室や地域の集まり、必要時は介護保険サービスについて、ともに考えていきます。  
症状によっては主治医に相談したり、専門の病院を紹介させていただきます。



ご本人、家族、事業所とサービスについての話し合い

## 介護支援専門員よりメッセージ

介護はだれにでも起こりえることです。不安なこと、分からないことがありましたら、一人で抱え込まずに、ケアマネジャーや地域包括支援センターにぜひご相談ください。



中川恭子 主任介護支援専門員

## 健康ワンポイント講座

シリーズ 9

皆様の健康のために、さまざまな健康ワンポイントをシリーズで掲載!



(担当)  
敦賀市  
健康推進課  
管理栄養士

今回は「**食事編 ~たんぱく質をとっていますか?~**」です

食欲低下や歯や口のトラブルにより食事が摂りにくくなると、低栄養状態(たんぱく質やエネルギーの不足)が心配されます。

筋力の維持や転倒予防のためには、たんぱく質をしっかりとることが大切です。

### 手軽に、手間いらず!



- ・牛乳 ・チーズ
- ・豆腐 ・納豆
- ・ゆで卵
- ・サラダチキン
- ・鮭 ・ツナフレーク

### いつもの料理にプラス!

主食+卵



月見そば

副菜+ツナ缶



和え物

汁物・飲料+牛乳・きな粉



きな粉入り牛乳入り味噌汁

### 食欲がないときは…



冷たくて、口当たりがいい!

お茶の代わりに、栄養補助飲料がおすすめ