

## 介護の悩みや認知症について ご相談ください

問 地域包括支援課 (☎65-7841)

- ・ 介護の悩みや認知症について
  - ・ 介護保険の制度について
  - ・ 介護の方法について
  - ・ 介護予防の方法について
  - ・ 高齢者の生活や権利擁護について
- 相談できること



専門スタッフが対応します

市の高齢化率は24.2%。約4人に一人が65歳で、一人暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯も増えています。

介護は、家族など担い手がいる場合でも負担が大きく、介護する人が心身を壊す例も少なくありません。

**気軽に相談ください**

高齢者の皆さんが、できるだけ住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、本人や家族からのさまざまな悩みや心配ごとの相談を受け付けています。家族が認知症かなと思ったときや認知症の人を介護していて困ったときなども一人で悩まず、早めに相談してください。

「自宅での介護がしんどくなってきた…」

「介護保険の利用の仕方がよくわからない…」

「最近、物忘れがはげしくなってきたけど、大丈夫かな…」

そんなときは下記相談窓口まで電話または来庁ください。

- 相談窓口**
- 長浜地域包括支援センター  
(市役所東別館1階)(八幡東町)  
(☎65-7841)
  - 北部地域包括支援センター  
(高月支所1階)(高月町渡岸寺)  
(☎85-3115)

- ・ 認知症のことや受けられるサービスについて(月・火・金は認知症ケア相談員が対応します)
- ・ 地域包括支援センターでは、社会福祉士、保健師、主任ケアマネージャーといった専門職員が相談に応じます。

## 福祉避難所の開設・運用等への 協力体制に関する協定を締結しました

問 しょうがい福祉課 (☎65-6518)



式を行いました。

災害時に、体育館などでの避難所では生活が困難なしょうがい者や、介護が必要な高齢者の皆さんが、安心して避難生活を送れるよう、バリアフリーやケア環境を整っている社会福祉施設などに協力をいただき「福祉避難所」として指定しました。

この協定は、避難所の設置・運営をはじめ、物資の提供、人材派遣などを含む包括的な内容となっております。高齢福祉法人・しょうがい福祉法人・農業協同組合の市内48法人(福祉避難所数は97施設)と協定を結ぶことができました。

地震や風水害、

原子力災害に備

え、今後も施設間

の相互協力体制

の強化や支援者

の人材確保、物資

の備蓄に努めて

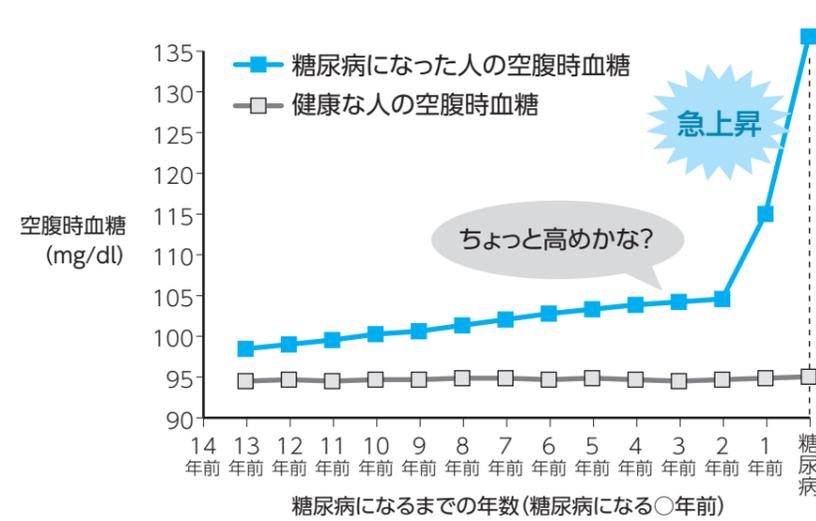


市では、災害発生時における在宅の要援護者支援事業の一環として、「福祉避難所の設置・運営マニュアル」を策定し、災害に備えた取組みや対策を進めています。

3月28日(木)、市民交流センターで「福祉避難所」の開設に関する協定書調印

## 長浜市・京大発『ながはま0次健診』だより 糖尿病と血糖値

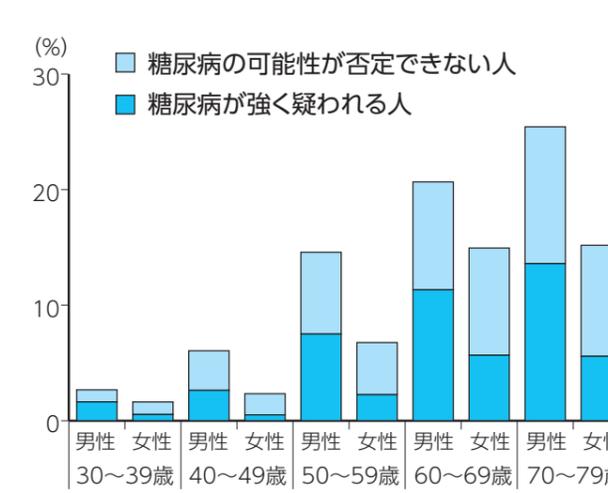
問 健康推進課 (☎65-7779)  
北部健康推進センター (☎85-6420)



**糖尿病は突然やってくる!**

血糖値が基準より高くなると糖尿病が疑われます。左記のグラフ(※英医学雑誌ランセット2009年6月号)をみると、糖尿病になった人の血糖値は、「ちょっと高めかな?」という状態が続いた後、突然高くなっています。

少し血糖値が高いと思ったら、普段の生活習慣を見直すなど、進行を食い止めるという意識をもちましょう。



**年齢と糖尿病の関係について**

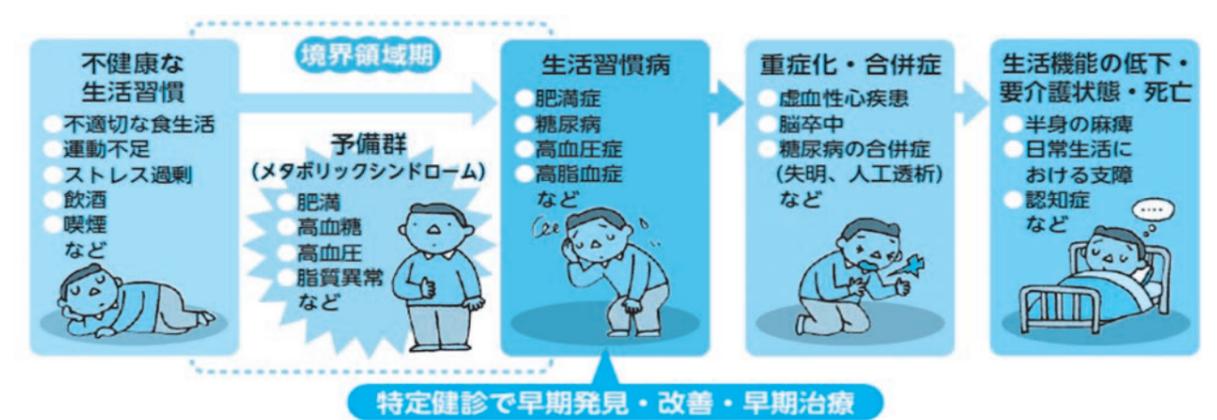
血糖をコントロールする能力は、年とともに弱まっていくので、糖尿病の割合は高齢になるほど増えていきます。

0次健診データの左記のグラフを見て「糖尿病が強く疑われる人」と「糖尿病の可能性が否定できない人」が増えていくことがひと目でわかります。

年齢を減らすことはできませんので、「年をとるほど要注意」という意識をもって、正しい食生活と適度な運動を心がけましょう。

※0次予防健康づくり事業は、京都大学、長浜市、そして市民の皆さんが共同で取り組む健康づくり事業です。

## 年に一度の健診受診を習慣に! 糖尿病は心臓病・脳卒中・重症合併症(失明・足の切断・人工透析)の原因になります。



\* 健診の詳細は、「平成25年度 健康づくり日程表」をご覧ください。(広報ながはま4月1日号と一緒に配布しています)