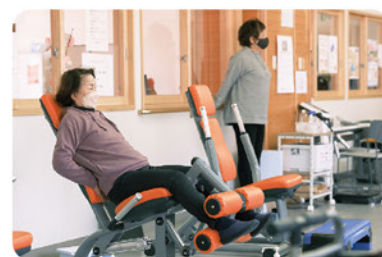




大丈夫。支えは ちゃんとこのまちに

「親の介護が必要そう。どうしたら?」「自分やパートナーが動けなくなったら?」。将来のことを考えると、不安がいくつもわいてきます。でも、大丈夫。もしものときのために、そこで働く人たちがいます。支えは、ちゃんとこのまちにあります。困ったとき、迷ったときの相談先が見つかるはず。ずっと宿毛にいられるように、もっと宿毛にいたくなるように、宿毛の高校生と一緒に、この本をつくりました。



目次 CONTENTS

空から見る!暮らしを支えるサービス	2
すくもの福祉人 宿毛の高校生が聞く「支える×想う×働く」	4
自分の健康度をチェックしてみませんか?	10
「知る」から始まるフレイル・認知症予防	12
在宅生活を支えるサービス	
買い物や食事がしたいとき	14
移動手段がほしいとき	16
自宅で散髪やヘアカラーをしたいとき	18
家事などに困ったとき	19
医療を受けたいとき	20
歯やお口のケアをしたいとき	21
交流の場・趣味の場	22
介護保険って知っちゃうかい?	26
介護認定を受けた人が使えるサービス	
介護の計画(ケアプラン)を立てる	28
自宅で暮らす	29
施設で暮らす	34
介護している家族への支援	36
困ったときの相談窓口	37
介護に備え帳	38

身近なところに「支え」があります。

あなたがやり続けたいことはなんですか？

ずっと宿毛で暮らせるように、あなたらしい暮らしを支えてくれる人たちがいます。

話を聞かせてくれませんか？ きっと、助けになるはずです。

介護保険サービス

自宅で暮らしながら利用する(P30)
(食事、入浴、リハビリ、看護 など)

- ・訪問介護(ホームヘルプ)
- ・訪問看護 など

相談・申請は市役所、
地域包括支援センターへ

介護保険サービス

自宅から通って利用する(P32)
(食事、入浴、リハビリ など)

- ・通所介護(デイサービス)
- ・短期入所生活介護(ショートステイ)など

介護保険サービス

施設で暮らす(P34)

- ・特別養護老人ホーム
- ・グループホーム など

介護保険サービス

住環境を整えるサービス(P29)

- ・福祉用具貸与/特定福祉用具販売
- ・住宅改修 など

交流の場・趣味の場(P22)

あったかふれあいセンター・元気クラブ など

在宅生活を支えるサービス(P14)

配食・見守り・移動販売・福祉タクシー・訪問理美容・掃除・訪問診療・訪問歯科 など