



浪速区 包括・ランチニュース

包括・ランチは「高齢者のくらしや介護の相談窓口」です。

こんにちは。包括・ランチです！

浪速区のみなさまに様々な情報を発信していきます！

地域包括支援センター・ランチってなあに？

私たちは、高齢者の方に関するさまざまな相談をお受けしています。

◎高齢者の方やご家族、ご近所の方などからの相談をお受けし、介護のことや、福祉、医療等必要なサービスにつなげる等、相談内容に応じた支援をしています。



◎高齢者虐待の防止、相談を行っています。認知症の方などへの成年後見制度活用についての相談も行い、権利を守る支援をしています。

相談は無料、秘密厳守をいたしますので、お気軽にご相談ください！

高齢者の見守りのポイント

高齢者が安心して住み続けることができるように地域での見守りポイントをご紹介します。



見守りが必要な人とは？

- 最近姿を見かけなくなった、地域の集まりに参加しなくなった人。
- 家を訪問しても、顔を見せてくれない人。
- 病気がちなどで外出せず、自宅にこもりがちな人。
- 介護保険等の福祉サービスが必要と思われるが、利用をしていない人。



どのような見守りの方法をすればいいの？

普段の生活の様子や自宅の様子が「いつもと何か違う」という変化をキャッチしてください。

例えば…

- 挨拶をしなくなったり表情が乏しくなった。
- 新聞や郵便物がたまっている。
- 数日姿をみかけない。
- 暗くなっても自宅の灯りがつかない。
- 窓やカーテンが数日開けっ放しや閉めっぱなし。
- ゴミが放置され家から異臭がする。

「いつもと違う」と気になる人がおられましたら包括・ランチまでご相談ください！

生活不活発に気をつけて！

動かないこと(生活不活発)により、身体や頭の働きが低下します。歩くことや身の回りのことなど、生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなり、体力の低下が進んでいきます。

頭と体を動かして、抵抗力を下げないように注意が必要です。

運動

ラジオ体操
スクワット
足ふみ
散歩

食事

三食欠かさず
バランスよく

口の健康

歯磨き
おしゃべり

支えあい

家族・友人
挨拶

適切な外出と会話を！

外出機会を確保することは、日々の健康を維持するために重要です。活動やおしゃべりは、前後左右、少なくとも1メートル以上あけましょう。

(外出) 1日1回は人混みをさけて外出しましょう。

- ①広い(天井が高い)空間
 - ②窓やドアが頻回に開いて換気ができる場所
- ①～②の条件のもと、1時間以内



(会話) 1日1回以上は誰かと会話(電話)しましょう。

【発行】高齢者の身近な相談窓口「包括・ランチ」
相談無料
秘密厳守します

名称(担当地域)	電話	ファックス	住所
浪速区地域包括支援センター (浪速区全域、難波元町・敷津地域)	6636-6029	6636-6028	難波中3-8-8 (浪速区庁舎1階)
浪速ランチ (浪速・大国地域)	6562-0456	6562-0330	浪速西2-11-6 (スワンなにわ内)
日本橋ランチ (日東・日本橋・恵美・新世界地域)	6632-2340	6630-3336	恵美須東2-1-4 (日本橋地域在宅 サービスステーション内)
難波ランチ (立葉・幸町・塩草地域)	6568-1230	6568-1288	幸町2-3-11 (特養なにわ内)