



## 「ケアマネジャー」って何する人？

ケアマネジャーという言葉はご存知かもしれませんが、一体何する人かイメージしにくいですよ。正式には「介護支援専門員」と言い、介護保険サービスを利用するにあたり相談を受け、実際にサービスを使うことになれば、計画を立てる、介護保険に関する手続きを担います。暮らしの中でどういった事にお困りか？お持ちの病気が影響しているのか？お住まいの造りで大変と感じる箇所があるのか？家族や知人とのお付き合いが少なくご協力を得にくいのか？等々…どういった支援が必要か？は人それぞれ。暮らしぶりについて何う事で、なぜ難しさを感じているのか？原因も含め、問題解決に近づく為の方法を一緒に

考えるのがケアマネジャーです。解決の為には、介護保険サービスだけが手段ではありません。自治体独自の制度や民間サービス等組合わせることで、その方が“こうりたい”という生活を叶えられるよう、提案するのもケアマネジャーの役目です。(記事 Y. S)



## ~ひとくちメモ~



毎号地域のニュースや話題などを  
取り上げるコーナーです

### ☆新型コロナウイルス感染拡大による自粛生活で体を動かす機会減っていませんか？

体力を維持・向上するためにはまず歩く事から始めましょう。1日10分、1000歩からでも時間や歩数を決めてのウォーキングは効果的な有酸素運動です。歩く事に慣れてきたら早歩きをしてみましょう。合せて筋肉トレーニングをお勧めします。

- ①腿を高く上げて足踏みをする
- ②椅子を使って立ったり座ったりを繰り返す
- ③片足立ちをする等。安全のために初めは壁やテーブルなどにつかまっておきましょう。回数や時間を決めて始めましょう。(記事 E.Y)



### 編集後記 ~ホッとひと息コラム~

令和3年の1月と3月に赤松小学校の4年生と6年生に向けて認知症についての授業をさせていただきました。質問すると「はい、はい」と積極的に手を挙げてくれ久しぶりに小学校時代を思い出しました。来年も授業できますように！ 編集 Y

