



Inclusive support

地域包括支援センター

行方市地域包括支援センター

☎0299-55-0114

いつでも健やかに住み慣れた地域で生活していけるよう、高齢者やご家族の皆さんを、医療・保険・介護および福祉など、さまざまな方面から総合的に支援します。

介護支援専門員（ケアマネジャー）の役割とは

介護支援専門員（ケアマネジャー）は、介護の知識を幅広くもった専門家で、皆さんが介護保険のサービスを利用するにあたってさまざまな支援を行い、相談に応じてアドバイスをしてくれます。

●介護支援専門員（ケアマネジャー）のおもな役割

相談・アドバイス

利用者や家族からの介護保険サービスについて相談に応じ、アドバイスをします。また、悩みや愚痴の聞き役にもなります。

ケアプランの作成

サービスを利用する際に必要となる「ケアプラン」を作成します。

連絡・調整

サービス事業所との連絡や調整をし、適切なサービスに導きます。

介護保険施設の紹介

介護保険施設へ希望する方には、適切な施設を紹介します。

行方市介護支援専門員連絡協議会について

行方市の介護支援専門員は、居宅介護支援事業所や介護保険施設、地域包括支援センターに在籍しており、近隣市も含めて約65名の介護支援専門員（ケアマネジャー）が連絡協議会を設立し、毎月1回勉強会を開催しています。コロナ禍ではありますが、オンラインでつながりを深めています。



《シルバーリハビリ体操コーナー》～腰の痛みを予防～



イスに深く座り背筋をのばす



脚をしっかり組む



膝をおさえ、手をうしろに回しながら体をゆっくりひねる



おなじく反対側も行い、繰り返す



ワンポイント

呼吸を止めずに、ゆっくりと気持ちいいと感じるところまでうしろに回した手の力でひねります