



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

いつま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。

### 高齢者の相談は地域包括支援センターへ！

地域包括支援センターとは、高齢者や家族の皆さんが住み慣れたまちで安心して暮らしていけるために、いろいろな面から皆さんを支えています。

**主任ケアマネジャーと保健師（看護師）、社会福祉士の3職種が中心**となって、お互い連携をながら「チーム」として活動しています。

行方市内には地域包括支援センターは2ヶ所あり、事務所は同じ場所にありますが、地区ごとに担当が分かれています。

#### 麻生地区

行方市地域包括支援センター麻生（行方市社会福祉協議会）

#### 北浦・玉造地区

行方市地域包括支援センター（介護福祉課）



介護に関する心配や悩み以外にも、高齢者に関する相談であればなんでも受け付けています。地域包括支援センターまでお気軽にご相談ください。

#### 🌸 相談先 🌸

行方市地域包括支援センター TEL:0299-55-0114  
場所:行方市玉造甲 478-1 (旧玉造保健センター)

### 《シルバーリハビリ体操コーナー》～膝の痛みの予防～

ひざの関節をやわらかくし、曲がって固くなることを予防する体操です。

太ももの前側の筋肉に力を入れることを意識して、ゆっくり無理せずに膝裏を伸ばしましょう！

足首は自然に伸ばす。

自分の力で膝をゆっくり伸ばし、  
息を吐きながら5～6秒。  
左右の脚をかえて同様に行う。

