

北柏第2地域 包括支援センター

〒277-0837

柏市大山台 2-3 モーヴェ 柏 Part I 2階

TEL:04-7179-5500 FAX:04-7179-5506

広報誌 第11号
令和6年1月発行

- 地域包括支援センターは柏市より委託を受けた、高齢者の方の為の総合相談窓口です
- 月曜日から土曜日 10:00~18:00 (電話相談は9:00~)
- 日曜日・祝日・年末年始(12/29~1/3)はお休みです



新年ご挨拶

センター長 菅野達郎

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします。
当センターは平成30年2月1日に開所して、間もなく7年目に入ろうとしています。
これまで多くの地域や関係機関の皆様方に支えられて歩んでくることができました。
ありがとうございます。
これからも地元地域の相談支援機関として皆様にご活用して頂けるように努めて参ります。
今後ともどうぞよろしくお願ひいたします。

センター長 菅野達郎



地域包括支援
センターって
どんなところ?

聞いたことはあるけど実際どんなところなのかなあ~~~~
.....ご紹介します!

介護保険の申請に関わることや高齢者の生活の総合的相談を行っています。

要支援・事業対象者の方の支援

心と体の健康を保つ活動

月~土曜日の窓口相談

高齢者の権利を守る支援

地域でのお困りごと相談

認知症の方や家族の
サポート

ケアマネジャーへの助言やサポート

高齢者が安心して暮らせるまちづくり

北柏第2地域包括支援センターには、3つの専門職種が在籍しています。
主任介護支援専門員、社会福祉士、保健師・看護師がチームを組んで日々の業務にあたっています。
主任介護支援専門員は、地域のケアマネジャーのスキルアップ支援を、社会福祉士は高齢者の権利擁護に関する相談支援、看護師・保健師がフレイル予防や認知症の対策や支援を行っています。

主任ケアマネジャー

地域のケアマネジャーの
スキルアップ支援

社会福祉士

高齢者の権利
擁護に関する
相談支援

保健師・看護師

フレイル予防や認
知症の対策や支援

松葉地区では低栄養の方急増中！

やせてきたら要注意！
メタボ予防からフレイル予防へ

高齢期の「やせ」は肥満よりも死亡率が高くなります
65歳を過ぎて病気でもないのにやせてきたら、
メタボ予防からフレイル予防への切り替え時です

フレイルとは

「虚弱」の状態、健康な状態と要介護の状態の中間
正しく対処すれば要介護状態への予防につながります。
低栄養はフレイルの大きな一因です。

サルコペニアの(筋力低下)悪循環



低栄養とは

体を動かすための必要なエネルギーや、筋肉や、皮膚、内臓
などを形成するたんぱく質が不足した状態
体重減少、感染症にかかりやすく、傷が治りにくいようになり、
転倒のリスクが高まります。
その結果よりフレイルが進むという悪循環に陥ります。

低栄養のリスクの目安

- 体重減少（3か月で1キロ以上）
- 体重減少率が3%以上
- BMI（体格指数）20未満
- 血清アルブミン3.8 g/dl以下
（脱水や感染症で数値が影響を受けることもあります）

$$\text{体重減少率 (\%)} = \frac{\text{通常体重(kg)} - \text{現在の体重(kg)} \times 100}{\text{通常体重(kg)}}$$

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

カロリーを制限して、野菜を食べようというメタボ予防の栄養指導から、適切なカロリー摂取を確保してたんぱく質を食べようというフレイル予防に意識を変えていきましょう

適切な栄養摂取については次号で~こうご期待！！

認知症サポーター講座を受けませんか

認知症は誰にでもなる可能性がある病気です。
年齢と共に罹患率が上がる病気でもあります。
自分のために、親族のために、ご友人のために
認知症について正しく理解し認知症の方や家族を
温かく見守れるサポーター（応援者）になりませんか

5名以上で開催可。講師派遣します。
個人で希望の方は、毎年オープン講座を開催
しておりますので、お問い合わせください



包括定期開催イベント

モラージュウォークほほほ

- ◆毎月第1水曜日 10:30~11:30
- ◆モラージュ屋上
- ◆夏季（8・9月）冬季（1・2月）休み
- ◆前月1日に申し込み開始

オレンジほっとカフェ

- ◆偶数月第3水曜日
- ◆モラージュホール

変更の場合あり



お問い合わせ先：北柏第2地域包括支援センター
TEL 04-7179-5500