

# 6月26日の学習会の様子です

## テーマ:「写真で見る介護保険サービスの理解と活用」



今、あなたは孤独ですか。将来孤独になる可能性は？  
おひとりさまの生活は、気兼ねすることがなく自由で気楽、という人もいるかもしれませんが、実は、「孤独」や「社会的孤立」が、高齢者の健康と寿命に悪影響を与える可能性があることが、数多くの研究ですでにわかっています。

健康な高齢者であっても、「社会的な孤立」と「閉じこもり」が重なると、どちらも該当しない高齢者に比べ、6年後の死亡率が2.2倍に上昇することが、東京都健康長寿医療センター研究所の調査で明らかになりました。

そこで、いつか必要になる時がきても、慌てないように介護保険、介護サービスの事は、今から覚えておきましょう。

まず、

◆介護が必要かどうか迷った時は自分のお住まいの管轄の地域包括支援センターに連絡して相談してください。

① 公的介護サービスは大きく居宅サービス、施設サービス、地域密着型サービスに分けられます。

② ケアマネジャーを決めて自分が望む自立した生活を実現するように介護サービスを自分で決めてい行きましょう。

訪問介護サービス、通所介護サービス、短期入所サービスを組み合わせてご自身に最適なサービスを選択してください。

そして、お知り合いがいる、住み慣れた地域で暮らし続けましょう。



感染対策をしっかりとした上で、12人の方のご参加でした。  
7月も元気にお会いしましょう!

