



広報

介護予防特集号

▶ 問い合わせ 高齢福祉課
地域支援係、介護保険係



11月11日は
「いい日、いい日」の介護の日



ホームページ <http://www.city.inagi.tokyo.jp/>
公式ツイッター http://twitter.com/inagi_city
◀メール配信サービス（登録される方は、左のQRコードから、または「inagicity@emp.ikkr.jp」に空メールを送信してください）

市役所(代表) ☎042-378-2111
平尾出張所 ☎042-331-6346
若葉台出張所 ☎042-350-6321
開庁時間 午前8時30分～午後5時

発行 東京都稲城市 編集 秘書広報課広報広聴係 〒206-8601 東京都稲城市東長沼2111 ☎042-378-2111 ☎042-377-4781

何でもご相談ください！ 稲城市の地域包括 支援センター

市では、市内を4つの地区に分け、それぞれの地区に1カ所ずつ地域包括支援センターを設置するために計画を進めてきました。今まで地域包括支援センターがなかった向陽台・長峰・若葉台地区にも10月1日に「稲城市地域包括支援センターこうようだい」が新設され、身近なところで地域の方々を支援する体制が整いました。

地域包括支援センターは、市から委託を受け、介護、医療、福祉などの関係機関と連携し、高齢者の健康、生活、権利などを守るために様々な活動をしています。困った時にはお気軽にご相談ください。どなたでもご利用いただけます。

地域を見守る 地域包括支援センター

地域に住む皆さんからの様々な相談や悩みを聞いたリ、民生委員や自治会などと連携しながら、安心できる地域、暮らしやすい地域をつくっています。

また、高齢者が住み慣れた地域で、その人らしく暮らし続けられるように、4つの業務を柱として地域で活動しています。

1. 様々な相談をお受けします

「最近、転びやすくなったけれど、どうしたらいいかしら」「介護保険を利用しないでいつまでも元気であるにはどうすればいいのだろう」「近所に知り合いがないので、高齢者が参加できる集まりはありますか」「介護保険はどうしたら利用できるのかしら」など、様々な相談をお受けしています。

相談は、高齢者やそのご家族からだけでなく、ご近所の方など、どなたでも構いません。

足腰が悪くて相談に行く事が難しい方でも、電話での相談や訪問による相談もしています。

2. 介護予防のための支援をします

筋力の低下やもの忘れなどから介護や支援が必要となることを予防し、現在の生活を続けられるための支援をします。

それぞれの方にあつた介護予防のプログラム(裏面)を紹介し必要な手続きを実施します。

また、必要に応じて地域で介護予防教室や家族の方の介護を支援する教室を開催しています。

3. 高齢者の尊厳と権利を守ります

高齢者の虐待防止や早期発見、悪質商法の被害防止など、関係機関と連携して進めていきます。また、介護サービスの契約や日常の金銭管理に不安がある方には、「地域福祉権利擁護事業」や「成年後見制度」の利用支援を行っています。

4. 地域のネットワークづくりを支援します

医療機関、民生委員、自治会、社会福祉協議会、ボランティア団体、各種サービス事業所など、地域を支える組織・機関とのネットワークを作り、高齢者が暮らしやすい地域にするために、また、住み慣れた地域で暮らし続けることができるように連携をしています。

介護予防プランを作成します

要介護認定で、「要支援1」「要支援2」となった方のプランを作成するのは、地域包括支援センターです。

私たちが担当します！

| | |
|--|---|
| <p>地域包括支援センターひらお苑 担当地区＝坂浜・平尾</p> <p>平尾2-49-20 ☎331-6088</p> | <p>地域包括支援センターいなぎ正吉苑 担当地区＝押立・矢野口</p> <p>矢野口1804-3 ☎370-2202</p> |
| <p>地域包括支援センターいなぎ苑 担当地区＝大丸・東長沼・百村</p> <p>百村255 ☎379-5500</p> | <p>地域包括支援センターこうようだい 担当地区＝向陽台・長峰・若葉台</p> <p>新設</p> <p>向陽台3-4-4 ☎370-0040</p> |

高齢者交流の場

平尾住宅20号棟集会所でも開始しました！

市では、高齢者の交流の場として「押立の家」と「大丸憩いの家」に続き、「平尾20クラブ」を新たに開設しました。

話し相手や仲間づくりができるように、また居場所ができるように、いつでも誰でも気軽に出掛けられるような場所になっています。

地域の方がボランティアとして活動に参加し、高齢者と一緒になって活動内容を考えたりもしています。活動を通して、地域の方同士のつながりができることを目指しています。

お気軽にご参加ください。



▲「大丸憩いの家」の様子

| 名称 | 場所 | 開催日 | 時間 | 問い合わせ |
|---------|-----------------|-----------------------|------------|-------------------------------|
| 押立の家 | 押立728-8 | 毎週火・木曜日、 第2・3・4水曜日 | 午前10時～午後3時 | 地域包括支援センターいなぎ正吉苑 ☎370-2202 |
| | | 隔週土曜日 | 午後1時～3時 | |
| | | 第3金曜日 | 正午～午後3時 | |
| 大丸憩いの家 | 大丸アパート 第二集会所 | 毎週火曜日 | 午前9時～正午 | 地域包括支援センターいなぎ苑 ☎379-5500 |
| 平尾20クラブ | 平尾住宅20号棟 集会所 | 毎週木曜日 | 午前9時30分～正午 | 地域包括支援センターひらお苑 ☎331-6088 |

介護予防教室

「口腔機能低下」ストップ作戦！元気アップ！歯つらつ教室

お口の健康を保ち、いつまでも美味しく食事をいただくためには口腔ケアが大切です。口腔ケアをすることで歯の病気や口臭防止、飲み込む力アップ、誤嚥による肺炎の防止の効果があります。

簡単に実践できる口腔機能アップのための唾液腺マッサージや食ベトレ体操を指導しますので、この機会にマスターしましょう！

日時 11月27日(火)午前10時～正午

場 地域振興プラザ4階大会議室・中会議室 定50人(申込先着順)

講師 渡辺 江利子氏(歯科衛生士、介護支援専門員)、奈良 美佳氏(歯科衛生士)

費 無料 用 11月2日(金)から電話でお申し込みください。

先 問 高齢福祉課地域支援係



矢野口介護予防大会

元気であるために仲間を増やして つながりを持ちましょう！

介護予防自主グループによる体操や活動の紹介を行います。いも煮を食べながら、地域で活動している仲間と交流しませんか。

対 地域の方どなたでも

日時 11月22日(木)午後1時～3時

場 第二文化センター

先 問 地域包括支援センターいなぎ正吉苑

☎370-2202

介護予防に取り組みましょう！

▷問い合わせ 各地域包括支援センター

いつまでも自分らしく輝くために

年齢とともに現れる「心身の老化」。年だから仕方がないと思って放っておいては、寝たきりや認知症につながりかねません。

元気なうちから心身の老化を防ぐ生活“介護予防”を心掛けましょう。

介護を必要とする要因は、加齢に伴う衰弱や認知症、転倒、骨折など「生活機能」の低下によるものが多く見られます。

市では、以下のような予防を重視したサービスを実施しています。

サービスをご利用になりたい方は、各地域包括支援センター（おもて面）へお問い合わせください。

週1回から始める介護予防（通所型介護予防事業）

生活機能低下のサインがあった方が対象です。参加申込やお問い合わせは、お住まいの地域の地域包括支援センターへ。

| 目的 | 期間 | 内容 | 場所 |
|---------------------------|-------------|---|-----------------------------------|
| 閉じこもりや筋力低下の予防 | 週1回 6カ月 | 個々に合わせたマシンでの機能訓練や、座ったままでできる体操、お口の体操、趣味活動など事業所ごとに様々な介護予防の取り組みを行っています。 | いなぎ正吉苑（平尾） ※送迎相談 |
| | | | いなぎ苑（百村） ※送迎相談 |
| 転倒骨折や筋力低下の予防 | 週2回 3カ月 | 体操や温水プールでの運動です。 | 福祉センター（百村） |
| | | | ハーモニー松葉（矢野口） ※送迎相談 |
| | | | 押立の家（押立728-8） |
| ものわすれや閉じこもりの予防 | 週1回 6カ月 | 膝や腰に痛みのある方でもできる運動指導を行います。『痛み』や『シビレ』など身体の相談も可能です。『血管年齢』や『身体年齢』の若返りにもつながる『運動習慣』を身に付けましょう！ | アクアメイト稲城（向陽台） ※送迎相談 |
| | | | 佐々木接骨院（矢野口1660-101） |
| | | | 田中接骨院（矢野口440） |
| | | | おみ接骨院（東長沼3109-104） |
| | | | 清水接骨院（百村168-6） |
| | | | 平尾接骨院（平尾3-1-1 35-105） |
| 運動器の機能低下の予防（筋力向上トレーニング事業） | 週2回 全28回 | 高齢者向けのマシンを使い、理学療法士などの専門家の指導のもと、個別プログラムを作成し、生活機能の向上に取り組みます。 | 支え合う会みのり（平尾小学校内） |
| | | | ふれあい広場ポーポーの木（向陽台5-10 リベレ向陽台3-104） |
| ものわすれや閉じこもりの予防 | 週1回 6カ月 | 体操や調理、口腔体操、手先を使った作業など様々な活動を通して認知症予防に取り組みます。 | ハーモニー松葉（矢野口） ※送迎相談 |
| | | | ヒルトップロマン（若葉台） ※送迎相談 |



▲アクアメイト稲城



▲ふれあい広場ポーポーの木



▲ハーモニー松葉（筋力向上トレーニング事業）

転倒骨折予防教室

バランスや柔軟性、筋力を高める運動を行うことで、転倒しにくい体づくりを行います。広報いなぎでお知らせするコースの他、15人程度のグループに対して講師派遣を行うコースもあります。



「口腔機能低下予防」事業

イキイキした生活のためには、お口の健康も大切です。お口が元気だと、しっかり噛んでおいしく食事ができて、会話も楽しむことができます。食ベトレ体操をマスターして、お口の健康も意識しましょう。



「食生活改善」事業

筋力の低下を防ぎ、健康でイキイキと生活するためには、食事も大切です。元気が出て、栄養満点な食事のとり方を学びます。



以上3つは、広報いなぎでその都度募集します。

5周年になりました 介護支援ボランティア制度

介護支援ボランティア制度は、介護予防を目的としたボランティア活動事業です。全国に先駆けて稲城市が平成19年9月から取り組み、日本各地に広がりを見せている制度で、今年9月で5周年になりました。

現在の稲城市介護支援ボランティア制度の登録者数は511人（平成24年9月30日現在）で、昨年度は250人以上の高齢者が市内の介護施設など20機関で介護支援ボランティアとして活動に参加しました。

▷問い合わせ 高齢福祉課介護保険係、社会福祉協議会ボランティアセンター ☎378-3800

介護支援ボランティア制度とは

高齢者が介護保険施設などでボランティア活動を行った場合、活動実績に応じてポイントが与えられ、これに対して交付金（年間最大5,000円）を交付する制度です。

ボランティア活動を通じた高齢者の介護予防を目的としています。地域貢献や社会参加活動をすることで、より元気に、そしてイキイキとした地域社会になることを目指しています。

介護支援ボランティアとして活動するには

65歳以上で介護支援ボランティアをしたい方は、まず社会福祉協議会内ボランティアセンターで登録をお願いします。

登録の際に、活動内容や活動先などについて説明させていただきます。

登録が終われば活動の始まりです。皆さんの参加をお待ちしています。

東京ヴェルディは介護支援ボランティア制度を応援しています

東京ヴェルディは、介護予防の分野でも稲城市を応援しています。

毎年、東京ヴェルディ試合観戦ツアーへのご招待などの協賛をいただいています。



防ぎましょう！高齢者の虐待

つねる、殴る、蹴るだけが虐待ではありません。自分が虐待をしているという自覚がないまま虐待につながることもあります。

こんなことも虐待です。

- 親の年金や預金を勝手に使う。
- 入浴をさせない、服が汚れていても着替えさせない、適切な介護サービスを使わせない。
- 高齢者が話しかけているのを意図的に無視する。
- 怒鳴る、悪口を言う。

介護の負担が虐待につながることもあります。介護の悩みは一人で抱え込まず、地域包括支援センターへご相談ください。