

市の花
「梨」



いなぎ

広報



ホームページ <http://www.city.inagi.tokyo.jp/>
 携帯電話版 <http://www.city.inagi.tokyo.jp/i/>
 (左のバーコードを読み取り機能付き携帯電話で読み取ってください)

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

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

10月からの地域包括支援センター、在宅介護支援センター

各地域包括支援センター、在宅介護支援センターでは、相談に応じられる体制をとっています。



稲城在宅介護支援センター
 担当地区 坂浜・平尾・向陽台・長峰・若葉台

稲城市地域包括支援センター
 いなぎ苑
 担当地区 東長沼・大丸・百村



稲城市地域包括支援センター
 ひらお苑
 担当地区 坂浜・平尾・向陽台・長峰・若葉台

稲城市地域包括支援センター
 いなぎ正吉苑(新設)
 担当地区 矢野口・押立



10月1日からは3人体制になります。

地域包括支援センター

10月1日から増設します

問い合わせ 高齢福祉課地域支援係

10月1日から、市内3カ所目となる地域包括支援センター「いなぎ正吉苑」を増設します。

地域包括支援センターは、地域住民の保健医療の向上及び福祉の増進を包括的に支援することを目的として、社会福祉士、保健師等、主任介護支援専門員の3職種

の職員が配置されています。介護保険第1号被保険者数(65歳以上の高齢者)3千6百人に1カ所という基準で、市は18年4月に2カ所(いなぎ苑・ひらお苑)設置して、開始しました。今回高齢者人口の増加に伴い、10月から地域包括支援センターを1カ所増設するため

公募・選定会を開催し、決定しました。増設後の各支援センターの担当地区は左図・左下表のとおりです。

地域包括支援センターの主な役割

介護予防ケアマネジメン ト「特定高齢者(生活機能が低下している高齢の方)

地域包括支援センターの担当地区など

名称	担当地区	所在地	電話番号
稲城市地域包括支援センター いなぎ苑	東長沼・大丸・百村	百村255	☎379-5500
稲城市地域包括支援センター ひらお苑	坂浜・平尾 向陽台・長峰・若葉台	平尾2-49-20	☎331-5666
稲城市地域包括支援センター いなぎ正吉苑(新設)	矢野口・押立	平尾1127-1	☎331-2005

在宅介護支援センターの担当地区など

名称	担当地区	所在地	電話番号
稲城在宅介護支援センター	坂浜・平尾 向陽台・長峰・若葉台	若葉台3-7-1	☎331-6601

在宅介護支援センターは、高齢者の総合相談機関です。担当地区を地域包括支援センターと連携しながら活動します。

実施します 生活機能評価

65歳以上の方(要支援・要介護認定を受けている方を除く)を対象に、生活機能評価の健診を実施します。この健診は加齢に伴う生活機能低下の有無を確認するためのもので、各医療保険者による特定健診や後期高齢医療健診などと同時に実施されます。

自分で気づきにくい虚弱や閉じこもりなど、これからこうした症状になりやすい危険性を早期に見出すために、ぜひこの機会に受診しましょう。

実施内容 下表のとおり

生活機能評価の実施内容

対象	実施期間	受診方法
65歳～74歳までの国民健康保険に加入している特定健診対象者	8月1日～10月31日	各医療保険者が送付する健診案内に生活機能評価健診用紙が同封されています。生活機能評価健診用紙の太枠内の各項目について記入いただき、特定健診または後期高齢医療健診を受診する際にあわせて医療機関へ持参してください。
75歳以上の後期高齢者医療制度に加入している後期高齢医療健診対象者	9月1日～21年3月31日	
医療保険未加入の方	8月1日～21年3月31日	
その他(社会保険加入者など) 65歳以上の対象者	11月1日～21年3月31日	生活機能評価健診用紙のみを送付します。必要箇所を記入して、同封の返信用封筒で市に返送してください。

が要介護状態になることを予防するため、介護予防ケアプランを作成し、適切な介護予防サービスの利用につなげます。

総合相談支援「高齢の方が住み慣れた地域で安心して生活を続けられるよう、どのような支援が必要かを把握し、地域の適切なサービスや関係機関・制度の利用につなげるなどの支援を行います。

権利擁護「地域福祉権利擁護事業や成年後見制度の活用促進、高齢者虐待の防止や対応など、高齢の方の生活の維持を図ります。

包括的・継続的ケアマネジメント支援「多様な職種や地域の関係機関との連携を図るとともに、個々の高齢の方の状況や変化に合わせたケアマネジメントのためのケアマネジャー支援を行う

「介護予防」で
 イキイキ生活

年を重ねるにつれ、高齢による衰弱や転倒・骨折、関節疾患など、不活発な生活による生活機能の低下が原因で要介護状態となるケースが増えています。心身の機能は使わなければ低下していきます。

元気な方が要介護状態にならないように、また今、介護が必要な方も、できる

早期発見で介護予防

要介護状態になることを防ぐためには、老化のサインにいち早く気づき、早期に対処することが大切です。

次の項目に心当たりはありますか。

転倒しやすくなっていますか。この1年間に転んだり、段差につまずきやすくなっていますか。

低栄養になっていませんか

か。たんぱく質(肉や卵、乳製品)が不足していませんか。

家に閉じこもりがちではありませんか。外出頻度が少なくなったり、友人や近所の人と話す機会が減っていませんか。

物忘れが増えていませんか。何かをしまった場所を忘れたり、お金の管理に不安を感じることはありませんか。

お口のトラブルはありませんか。虫歯や歯周病、入れ歯のチェックや歯みがきはきちんとしていますか。

気になる項目がある方は、さっそく介護予防に取り組みませんか。お住まいの地区を担当する地域包括支援センターや在宅介護支援センターにご相談ください。

ご利用ください 介護予防事業

問い合わせ 高齢福祉課地域支援係

市では、介護予防が必要な方にご利用いただける事業を各種用意しています。

特定高齢者（生活機能評価でリスクの高い方）向け事業

筋力向上

トレーニング事業

実施場所 ヒルトップロマン、ハーモニー松葉

必要な方には送迎も行います。機械を使って安全な筋力トレーニングを行います。週2回、全28回のコースです。保険料1千300円が必要となります。

自宅でも 介護予防を

事業に参加するだけでなく、普段の生活の中でも介護予防の意識を持って生活することが大切です。

要介護状態になる大きな要因である転倒を予防するために、簡単に取り組める下肢の筋力トレーニングを紹介いたします。

適切な刺激を与えることで、いくつになっても筋力を維持、向上させることができます。ぜひ続けてみてください。

大殿筋



大殿筋

大腿四頭筋



大腿四頭筋

大殿筋（股関節を伸ばす働き） いすの背もたれにつかまって立ちます。一歩後ろに下がって前傾姿勢になつたところから、片方の脚を体と真っ

つかまって立ちます。膝を45度程度、軽く曲げてゆっくり戻します。腰を落とすときは、膝が内側に入った

り外股にならないよう、うろたえながら行います。大股筋（股関節を伸ばす働き） いすの背もたれにつかまって立ちます。一歩後ろに下がって前傾姿勢になつたところから、片方の脚を体と真っ

一般高齢者（生活機能評価でリスクが多少ある方）向け事業

通所型介護予防事業

実施場所

いなぎ苑、正吉苑

送迎付きで、閉じこもりを予防します。週1回、6カ月間のコースです。昼食代が別途必要です。

アクアメイト稲城 プールを利用して運動を行います。週1回、6カ月間のコースです。必要な方には送迎も行います。開始時期は4月、10月です。福祉センター、ハーモニー

松葉、押立の家 自力で通うことができる方向けの事業です。運動器の機能向上を基本に、口腔機能の向上、低栄養・尿失禁予防を総合的に図ります。週1回、6カ月間のコースです。

市が指定する接骨院（接骨師会）

自力で通うことができる方向けの事業です。接骨師が個別のプログラムを行います。週2回、全24回のコースです。

認知症予防事業（物忘れ予防）

実施場所 平尾小学校ががやき倶楽部、リベレ向陽台、ボート（木）

自力で通うことができる方向けの事業です。物忘れを予防するために手作業や調理などを行います。合わせて体操や、口腔機能の向上プログラムなども行います。週1回、6カ月間のコースです。

地域展開型転倒骨折予防教室

比較のお元氣な方でも参加できます。セラバンドを使用した筋力トレーニングを中心に、ストレッチやバランス運動などを行い、転倒しにくい体作りを行います。週1回、全10回のコースです。

各事業の申し込み

高齢福祉課に直接窓口または電話で申し込みを行うと、地域包括支援センターや在宅介護支援センターの職員が、状態を確認するために訪問した後、申請書の提出を行います（転倒骨折予防教室を除く）。また、生活機能評価の結果により、地域包括支援センター、在宅介護支援センターの職員が事業の案内をする場合があります。

健康診断と合わせて行う生活機能評価の結果でリスクを把握するので、健康診断は、ぜひお受けください。

20年度、地域での転倒骨折予防教室を3グループ予定しています。各地域で15人程度の人数が集まり、会場・日程を決めていただければ、講師を派遣し、保健センターで行う教室と同様に、測定も含めた週1回、全10回のコースを受けることができます。詳しくは高齢福祉課地域支援係に問い合わせてください。

転倒骨折予防教室 参加者募集

10回1セットから始め、3セットできるようなことを目標とします。きちんと行くと、自分の体重だけでもしっかりと負担がかかります。いずれの運動も、ゆつたりとした気持ちで息をこらえず、ゆつくり行う。動かしている筋肉を意識して、痛みがある時などは無理をしないことが重要です。

介護支援 ボランティアで 元気の輪を広げよう

問い合わせ 高齢福祉課介護保険係



プレミアムグッズ贈呈の様子

介護支援ボランティア制度とは

高齢の方が左表の介護支援ボランティア受け入れ機関などでボランティア活動を行う場合、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5千円）を交付する制度です。

目的

この制度は、介護予防事業の一つとして、高齢の方が介護支援ボランティア活動を通じて地域貢献や社会参加活動をするこで、より元気に、そしていきいきとした地域社会になることを目指しています。

対象

市内在住の65歳以上の方（市介護保険第1号被保険者）で、稲城市社会福祉協議会に登録された方。また交付金の交付時に介護保険料の滞納などがない方が対象です。

対象の介護支援ボランティア活動

市内の施設などで行われる介護保険事業に関する活動であり、ボランティアの活動として適切なものなど（介護サビスの代替ではないこと）です。受け入れ機関などの申請に基づき市長が指定します。

制度の流れ

ボランティア登録 稲城市社会福祉協議会でボランティア登録をし、健康に心配なし（梨）手帳を受け取ってください。手帳は年度ごと（4月から翌年3月まで）で切り替えになります。20年度は緑色の手帳です。 ボランティア活動保険の加入（掛け年間300円。自己負担）をお勧めします。 ボランティア活動 ボランティアの受け入れ

スタート記念 プレミアムグッズ プレゼント

19年度に介護支援ボランティア活動の実績があり、7月31日までに1000ポイント以上を獲得した方全員へプロサッカー1チーム「東京ヴェルディ」（株）日本テレビフットボールクラブの協賛によりプレミアムグッズ（応援グッズ・歩数計）をお届けしています。 また、5000ポイントを獲得したご本人とご家族（合わせて4人まで）を味の素スタジアムで行われる東京ヴェルディサッカー観戦にご招待します（観戦日は後日お知らせします）。

先の相談・紹介を受け、介護支援ボランティア活動を行います。 手帳にスタンプをもらいます。 ボランティア活動をしたら、活動した施設や行事の主催者に手帳を提示し、スタンプを押してもらいます。 昨年度に集めたスタンプ数に応じた評価ポイントをもらいます。 昨年度の手帳を稲城市社会福祉協議会に提示し、評価ポイントをもらいます。 4月中。以降随時受付。 評価ポイント活用申し出 評価ポイントの現金化を高齢福祉課に申し出てください。昨年度の手帳をお持ちください（7月以降随時受付）。 市の介護保険料の未納・滞納がないことを確認します。 ポイントに応じた金額が振り込まれます（8月以降順次） 評価ポイント数に応じて現金年間最大5千円が指定された金融機関の口座に振り込まれます。今後の介護保険料の支払いに使用してください。 お預かりした手帳と振込日や振込額のお知らせが社会福祉協議会から届きます。

受け入れ機関など	主な活動地域
稲城市（介護予防事業）	市内全域
稲城市社会福祉協議会	市内全域
ペアウェル多摩川	東長沼
NPO法人支え合う会のみり	矢野口ほか
ベストライフたま	平尾
ひらお苑	平尾
ハーモニー松葉	矢野口
いなぎ苑	百村、東長沼
いなぎ正吉苑	平尾
NPO法人 NPOふれあい広場ボートの木	向陽台、平尾
ヒルトップロマン	若葉台
桜湯園稲城	東長沼
稲城市赤十字奉仕団	市内全域
NPO法人はじめのいっぽ	坂浜
アクアメイト稲城通所介護事業所	向陽台

介護支援ボランティア受け入れ機関など（15カ所）