

市役所の代表電話は
042-378-2111
ファクス042-377-4781



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)

いなぎ 広報

介護予防特集号

問い合わせ 高齢福祉課
介護保険係・地域支援係

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

図1 老年症候群の早期発見・早期対処

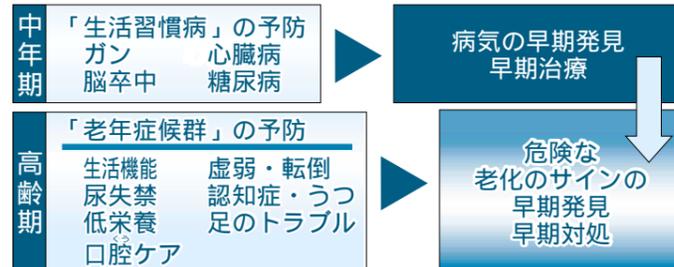
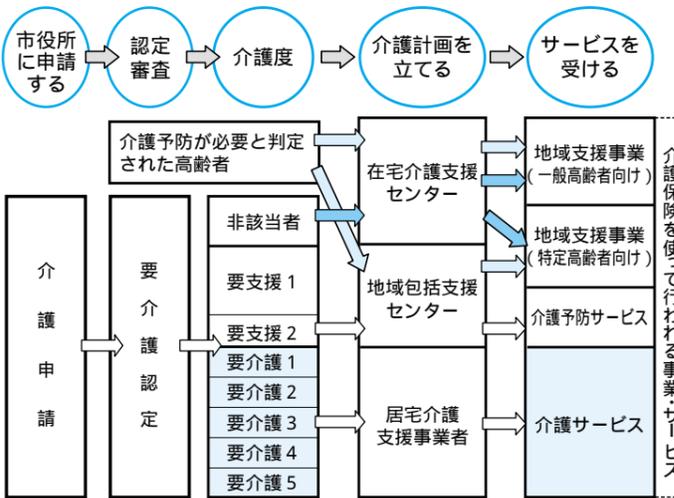


図2 要介護認定から介護サービス利用、介護予防の地域支援事業の利用



地域包括支援センター

担当地区	名称	住所	電話番号
矢野口・東長沼・大丸 百村・押立	稲城市地域包括支援センター いなぎ苑	百村255	379-5500
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 ひらお苑	平尾2の49の20	331-5666

在宅介護支援センター

担当地区	名称	住所	電話番号
矢野口・東長沼・大丸 百村・押立	在宅介護支援センター いなぎ正吉苑	平尾1127の1	331-2001
坂浜・平尾・向陽台 長峰・若葉台	稲城在宅介護支援センター	若葉台3の7の1	331-6601

図3 日常生活圏域と各支援センターの案内図



介護予防って何だろう。 元気な自分には関係ない、病気をしなければいいんだらう。そう思われる方は多いと思います。病気をしないことは大切ですが、今できていることを今後も楽しく続けられること、自分らしい生活を続けられることがより大切です。それを実現するための手立てが「介護予防」です。中期からの生活習慣病予防に加えて、高齢期からの危険な老化のサインをいち早く発見し、適切な対策を行うことで「元気でいきいきとした生活」を維持しましょう(図1参照)。

元気なうちから介護予防
介護保険は介護が必要の方に保険で様々なサービスを提供してきています。しかし、安易にヘルパーさんによってもたらされたり、福祉用具を使う方が多かったりすることが、それらに頼ってしまう、かえって要介護状態を悪化させてしまうことが分りました。また、要介護の原因として、脳卒中や心筋梗塞など、生活習慣病が引き金となつてきていることも明らかとなりました。この反省から、できることは自分でやり、残存能力を生かしていく、また生活習慣病や毎日の生活を改善して、介護が必要にならないよう元気なうちから予防

していくため、予防重視型介護保険となりました。18年度から「介護予防サービス」と地域支援事業が新設され、介護をすること、予防することの両方が保険事業の内容となりま

した(図2参照)。

介護予防サービス「要支援1」「要支援2」と判定された方が対象です。状態が軽度

介護予防で元気でいきいきとした生活を維持しましょう

で、よくなる可能性が高い方です。介護予防のための通所介護(デイサービス)や通所リハビリ(デイケア)などが利用できます。身体状況に応じて、運動器の機能の向上、栄養改善指導、口腔機能向上なども取り入れられます。

地域支援事業
要介護認定で非該当となつた方、または介護認定は受けてはいないけれども生活機能評価や介護予防健診で介護予防が必要とされた方に利用していただくサービスです(事業の詳細は、2面でご案内します)。

地域包括支援センター
在宅介護支援センター
市内には、地域包括支援センターと在宅介護支援センターが2カ所ずつあります。それぞれの支援センターは、役割を分担しながら、必要に応じて連携をとりあつて活動しています(左表、図3参照)。

地域包括支援センターは、地域包括支援センターは18年4月に設置されました。センターには、社会福祉士、保健師、主任介護支援専門員など3職種の職員を配置しています。

センターの主な役割は、次のとおりです。

介護予防ケアマネジメント「特定高齢者が要介護状態になることを予防するため、介護予防プランを作成し、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「高齢者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

地域包括支援センターは、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、高齢者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、個々の高齢者の状況や変化に応じたケアマネジメントのためのケアマネジャー支援を行います。

このほかに「要支援1」「要支援2」の認定を受けた方の介護予防プランの作成を行います。

在宅介護支援センターは、高齢者の総合相談機関です。福祉職と医療職が、保健・医療・福祉・介護に関する相談をはじめ、生活に関する情報提供なども行います。生活機能評価や介護予防健診を行います。介護予防が必要な方には介護予防プランを作成し、介護予防サービスを紹介します。

地域のニーズに応じた介護予防教室や介護相談会などを開催します。

ひとり暮らしや高齢者のみの世帯の見守りや高齢者虐待防止のため、関係機関や地域住民のネットワークづくりを行います。

介護予防事業

特定高齢者向け事業

事業名	実施施設	住所	実施日・時間など	内容
総合介護予防事業	正吉苑	平尾1127の1	金曜日/午後	運動機能向上のための体操を中心に口腔機能向上や栄養改善事業を行う
訪問型介護予防事業	東京南訪問看護ステーション	若葉台3の7の1	随時	P.T(理学療法士)・看護師が訪問し、運動機能向上を図る

一般高齢者向け事業

事業名	実施施設	住所	実施日・時間など	内容
通所型介護予防事業(施設型)	いなぎ苑	百村255	週1回	閉じこもり予防・介護予防
	正吉苑	平尾1127の1	週1回	閉じこもり予防・介護予防
通所型介護予防事業(地域型)	平尾小学校(ふれあいセンター内)	平尾3の1の3	木曜日	認知症予防に有効な事業を行うとともに運動機能向上などにも取り組む
	リベレ向陽台	向陽台5の10 3の104	火曜日	運動機能向上のための体操を中心に口腔機能向上や栄養改善事業を行う
	福祉センター	百村7	火曜日/午後	運動機能向上のための体操を中心に口腔機能向上や栄養改善事業を行う
	ハーモニー松葉	矢野口1806	火曜日/午前	運動機能向上のための体操を中心に口腔機能向上や栄養改善事業を行う
	押立の家	押立728の8	金曜日/午前	運動機能向上のための体操を中心に口腔機能向上や栄養改善事業を行う
	アクアメイト	向陽台6の8	月曜日/午後	運動機能向上のための体操を中心に口腔機能向上や栄養改善事業を行う
筋力向上トレーニング事業	ヒルトップ	若葉台3の7の1	月曜日・木曜日	マシンを使用し筋力向上を図る
	ハーモニー松葉	矢野口1806	火曜日・土曜日	マシンを使用し筋力向上を図る
地域展開型転倒骨折予防教室	保健センター・希望で自治会館など地域の会場で実施			セラバンドや自重を用いて筋力向上を図る
	総合体育館(通年型)		水曜日	セラバンドや自重を用いて筋力向上を図る

始めましょう 介護予防を 意識した生活

元気な時には想像もつかないことがきっかけで、身体の機能があつという間に低下してしまうことがあります。「転倒して骨折したのがきっかけで寝たきりになった」「食べ物が入らなくなった」「認知症がひどくなった」「億劫で外出しなくなった」「本当にやらなくなってしまう」「身の回りでそんな話を聞いたことはないでしょうか。こうしたきっかけが起ることを少しでも遅らせることが介護予防です。

介護予防事業のご案内

介護予防推進事業報告

市で行っている介護予防事業には、特定高齢者(生活機能評価でリスクの高い方)向けの事業と一般高齢者(生活機能評価でリスクが多少ある方)向けの事業があります(左表参照)。

また、比較的元気な方でも参加いただける事業として、地域展開型転倒骨折予防教室があります。保健センターでの10回コース(年3期・各15人)、総合体育館3年間で6千191人の方が「介護予防健診」をおた

重点支援事業

ワンポイントレッスン

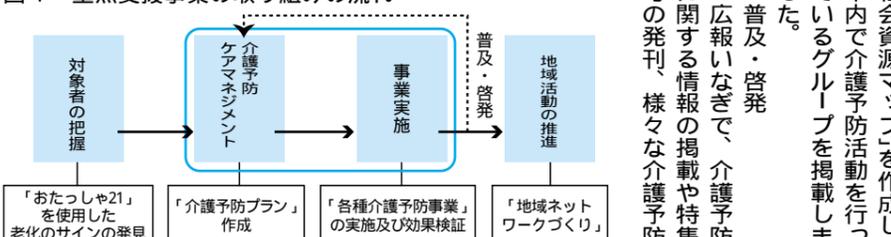
16年5月、市は東京都の介護予防推進モデル地区に指定され、18年度までの3年間、様々な取り組みを展開してまいりました(図4参照)。

対象者の把握
3年間で6千191人の方が「介護予防健診」をおた

つや21」を受診しました。これは65歳以上の対象者要介護2以上の方を除く)の約61%に当たります。

介護予防マネジメント・事業実施
「おたつや21」で介護予防が必要とされた方に、在宅介護支援センターが介護予防プランを作成し、リスクの保有項目に応じたサービスを紹介しました。16年度は387人、17年度は598人、18年度(11月まで)は580人、延べ1千565人の方が介護予防サービスに繋がりました。

図4 重点支援事業の取り組みの流れ



東京ヴェルディ1969は、地元地域への社会貢献を考えています。今後介護予防の分野で、稲城市を支援していきます。



図5 軽度要介護認定者数の推移

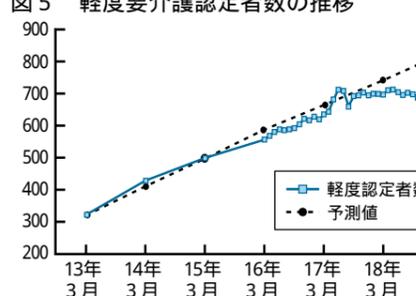
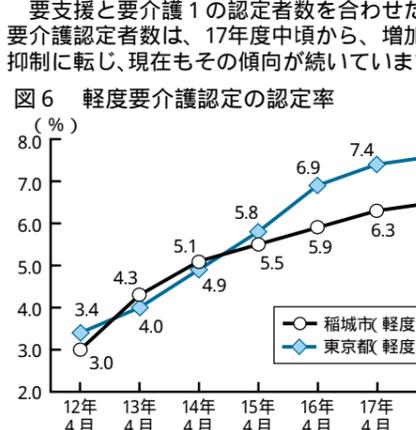


図6 軽度要介護認定の認定率



介護予防大会を開催します!

市では65歳以上の方々が、主体的に介護予防に取り組めるまちづくりを目指しています。そこで地域で活躍されているグループの紹介や介護予防をより理解していただくために「介護予防大会」を開催します。

皆さんお誘い合わせのうえ、お出かけください。

期日 7月6日(金)
時間 1時~4時
会場 中央文化センター
直接来場してください。
内容 自主グループの活動発表、講演会「介護予防とは」、ふれあいセンターの紹介
問い合わせ 高齢福祉課地域支援係

17年度中頃から抑制
要支援と要介護1の認定者数を合わせた軽度要介護認定者数は、17年度中頃から、増加から抑制に転じ、現在もその傾向が続いています。

15年度から抑制傾向が顕著
15年度から抑制傾向が顕著となり、その後、横ばい状態となっています。

図5 軽度要介護認定者数の推移

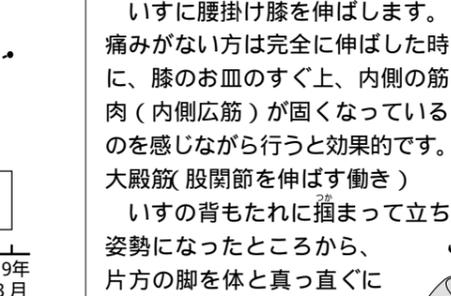
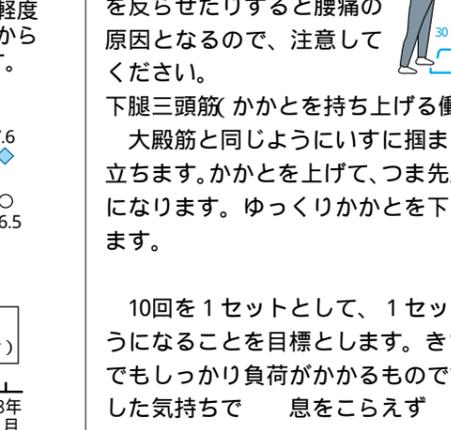


図6 軽度要介護認定の認定率



15年度から抑制傾向が顕著
15年度から抑制傾向が顕著となり、その後、横ばい状態となっています。