



介護予防Tシャツのイラスト

# 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/>

(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)

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

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 FAX042-377-4781

## いつまでも自分らしく、イキイキと

### 介護予防に取り組みましょう

#### 生活機能基本チェック票と介護予防

65歳以上の方(要支援・要介護認定者を除く)を対象に行う基本チェック票で、「身体機能の低下」「口腔機能の低下」「低栄養」など介護が必要となる危険性の有無を知ることができます。生活機能の低下がある方は、介護予防に取り組みましょう。お近くの地域包括支援センター・在宅介護支援センターに問い合わせてください。

自己チェック!

#### 生活機能基本チェック票

No.	質問	回答 いずれかに○	項目
1	バスや電車で1人で外出していますか	はい  いいえ	生活
2	日用品の買い物をしていますか	はい  いいえ	
3	預貯金の出し入れをしていますか	はい  いいえ	
4	友人の家を訪ねていますか	はい  いいえ	
5	家族や友人の相談に乗っていますか	はい  いいえ	
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい  いいえ	運動
7	いすに座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい  いいえ	
8	15分位続けて歩いていますか	はい  いいえ	
9	この1年間に転んだことがありますか	はい  いいえ	
10	転倒に対する不安は大きいですか	はい  いいえ	栄養
11	6カ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	はい  いいえ	
12	身長_____cm 体重_____kg BMI〔体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)〕が18.5未満のやせている場合は該当	該当  非該当	
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい  いいえ	口腔
14	お茶や汁物などでむせることがありますか	はい  いいえ	
15	口の渇きが気になりますか	はい  いいえ	
16	週に1回以上は外出していますか	はい  いいえ	外出
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい  いいえ	
18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか	はい  いいえ	理解
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	はい  いいえ	
20	今日が何月何日か分からない時がありますか	はい  いいえ	
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	はい  いいえ	気分
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	はい  いいえ	
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	はい  いいえ	
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	はい  いいえ	
25	(ここ2週間) 訳もなく疲れたような感じがする	はい  いいえ	

★うす黒塗り部分に○がついた方は その項目の機能が低下している可能性があります。

#### 筋力向上トレーニング

高齢者向けのマシンを使い理学療法士など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。特に運動器の機能の低下が大きい方が対象です。



#### 口腔機能低下予防教室



個人に合ったアドバースや食べトレ体操で、むせがなくなったり飲み込みが良くなるコツを伝授します。



2000年4月に介護保険制度が始まり、今年で11年目になりました。この間、制度の充実と周知が図られ、介護サービスを利用する方が増えました。その一方で、住み慣れた地域で、これからもイキイキと暮らせるように「介護予防」にも力を入れています。

市では、様々な介護予防の事業を行っています。「介護予防」に取り組むのに、早すぎる・遅すぎるということはありません。「介護予防」について一緒に考えてみませんか。

#### 介護予防事業のご案内

生活機能の低下がみられる方が対象となる事業

事業	利用期間	実施場所
筋力向上トレーニング	週2回・全28回	ヒルトップロマン ハーモニー松葉
閉じこもりや筋力低下の予防	週1回・6カ月	いなぎ正吉苑 いなぎ苑
転倒骨折や筋力低下の予防	週1回・6カ月	福祉センター ハーモニー松葉 押立の家 アクアメイト稲城
物忘れや閉じこもりの予防	週1回・6カ月	平尾小学校(ふれあいセンター内) ふれあい広場ポーポーの木(向陽台)

※詳細は地域包括支援センター・在宅介護支援センターに、問い合わせてください。

どなたでも参加できる事業

事業	利用期間	実施場所
転倒骨折予防教室	週1回・全10回	保健センター、市内各所
食生活改善教室	週1回・全2回	市内各所
口腔機能低下予防教室	週1回・全4回	市内各所

※詳細は、広報いなぎでご案内します。

#### 閉じこもりや筋力低下の予防

外に出る機会の少ない方を対象に、地域の介護予防の拠点で体操や生きがい活動を行います。介護予防を行う場所が近くにない方には、送迎も行います。

#### 物忘れや閉じこもりの予防

手先を使う作業など、様々な知的活動を行うことで認知症の予防に取り組みます。併せて体操も行います。



#### 転倒骨折予防教室



筋力向上トレーニングや、バランス・柔軟性を高める運動を行うことで、転倒しにくい体作りを行います。広報いなぎでお知らせする保健センターでのコースの他、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。

#### 食生活改善教室

筋力の低下を防ぎ、健康でイキイキと生活するための食材の選び方や食べ方や調理方法を学びます。講義と調理実習のコースです。





# 地域の要 地域包括支援センター・在宅介護支援センター

地域包括支援センターと在宅介護支援センターは、市から委託を受けた、高齢者やその家族のための総合相談窓口です。様々な相談をお受けしています。

介護や介護保険、地域福祉権利擁護事業や成年後見制度に関するものの他、必要に応じて市の介護予防事業の紹介や介護予防教室を開催しています。

また、地域の方々や関係機関と連携を取り、地域で高齢者を見守るネットワーク作りにも取り組んでいます。

### 〈地域包括支援センター担当地区〉

担当地区	名称	住所	電話番号
東長沼・大丸・百村	①地域包括支援センターいなぎ苑	百村255	379-5500
矢野口・押立	②地域包括支援センターいなぎ正吉苑	平尾1127-1	331-2005
坂浜・平尾・向陽台・長峰・若葉台	③地域包括支援センターひらお苑	平尾2-49-20	331-5666

### 〈在宅介護支援センター担当地区〉

担当地区	名称	住所	電話番号
坂浜・平尾・向陽台・長峰・若葉台	④稲城在宅介護支援センター	若葉台3-7-1	331-6601

※在宅介護支援センターは、担当地区の地域包括支援センターと連携を取り、活動します。

①地域包括支援センター いなぎ苑



②地域包括支援センター いなぎ正吉苑



④稲城在宅介護支援センター



③地域包括支援センター ひらお苑



## 11月11日は「いい日、いい日」の介護の日 ～稲城市介護支援ボランティア活動記録展～ 11月1日(月)～14日(日)・市役所1階ロビー

11月11日は介護の日です。高齢の方や障害のある方の介護は、その家族や介護の仕事をしている人だけではなく、社会全体で支えていく必要があります。

市では11月1日から11月14日まで「介護支援ボランティア活動記録展」を市役所1階ロビーにて開催しています。また、同様の内容を市ホームページでも公開します。

介護支援ボランティア制度は、65歳以上の方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て65歳以上の方の介護予防を目的としており、先進的な介護予防の手法として全国的な注目を集めています。

現在の稲城市介護支援ボランティア制度の登録者数は415人(平成22年9月30日現在)で、昨年度は240人以上の65歳の方が市内の介護保険

施設などで介護支援ボランティアとして活動に参加されており、中には90歳以上の方もいます。

わがまち稲城発で、全国40自治体以上に広がっている介護支援ボランティア活動の様子をご覧ください。興味を持たれた65歳以上の方は、この機会にぜひ介護支援ボランティア活動へご参加ください。

地域社会の支え合いや交流を通して、介護へのご理解とご協力をお願いします。

▷問い合わせ 高齢福祉課介護保険係



▲いきいきと活動しています

## ハッピーエイジング講座(第6回)

### ☆元気ウォーキング☆ 知識と靴の選び方

色々なウォーキング教室は数々ありますが、「高齢期」のウォーキングについて実際に歩きながらお話を聞く機会は少ないかと思えます。ウォーキングに合わせた靴選びについてもお話いただけます。

講師の先生は、テレビなどで芸能人へ運動についてご指導されている先生です。この機会にぜひ参

加してみてください。

- ▷対象 おおむね65歳以上の方
- ▷期日 12月3日(金)
- ▷時間 午後1時30分～3時30分
- ▷会場 稲城消防署講堂
- ▷定員 20人(先着順)
- ▷内容 ①高齢期のウォーキングについて ②靴の選び方について ③実際のウォーキング
- ▷講師 倉方 てる美氏(健康運動指導士、フィットネスウォーキング指導員)
- ▷費用 無料
- ▷申込方法 電話で申し込んでください。

楽しく歳を重ねるために役に立つ講座(ハッピーエイジング講座)を、年間を通じて開催しています(下表参照)。

### ハッピーエイジング講座

日時	広報いなぎ掲載号(予定含む)	講座内容	会場
11月12日(金) 午後	10月15日号	介護する人・される人の必須知識「介護保険」	中央文化センター
12月3日(金) 午後	11月1日号(介護予防特集号)	☆元気ウォーキング☆ 知識と靴の選び方	消防署講堂
平成23年1月25日(火) 午後	1月1日号	私らしく生きるための準備<権利擁護>	中央文化センター
平成23年2月22日(火) 午前	2月1日号	実践!口腔ケアで歯つらつ人生	中央文化センター

## 「第6回 介護予防大会」～誰でも参加!いきいきライフ!～

11月10日(水) 午後1時～4時 中央文化センター

### 健康機器による測定会開催!!!

◎骨密度測定…先着40人



◎血管年齢測定…先着60人



当日、午後0時30分から、中央文化センターホール受付で整理券をお配りします!

◎足指力測定…整理券なし



普段は意識していません! 足指の筋力を測りな

- その他、
- ・転倒予防に関する講演会
  - ・体操の紹介
  - ・介護予防に役立つパネル展示
  - ・相談コーナー(なんでも相談、運動に関する相談)などを行います!!!

皆さん、ぜひご参加ください!

## 忘れていませんか? 高齢者を敬う心・大切にできる心 『あなたは大丈夫? 無意識のうちに虐待になっていませんか?』 ～高齢者の虐待防止～

介護疲れや責任感の重さから、介護者が無意識のうちに虐待行為をしてしまうことがあります。介護の悩みは1人で抱え込まないで相談しましょう。

### 《このような行為は虐待にあたります》

つねる。たたく。無理やり引っ張る。	これは身体的虐待です
怒鳴る。ののしる。侮辱する。	これは心理的虐待です
世話をしない。放置する。	これは介護放棄にあたる虐待です
わいせつな行為をする。させる。	これは性的虐待です
金銭や財産を勝手に使う。	これは経済的虐待です