



稲城なしのすけ
©K.Okawara・Jet Inoue

いなぎ



地域包括ケア特集号

お問い合わせ
高齢福祉課地域支援係



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

地域で始める「支え合いのくらし」

住み慣れた地域で暮らし続けるために、支え合いの地域づくりに参加しましょう

現在、市の65歳以上の高齢者は18,211人(平成28年10月現在)ですが、団塊の世代が75歳以上になる9年後には22,186人になると推計されています。高齢者の増加に伴って、介護が必要な方も増えます。現在と比べ、要介護者は1.3倍、認知症高齢者は2.1倍になる見込みです。

高齢者が介護や医療が必要になっても、住み慣れた地域で自分らしく最期まで暮らすために、介護予防や地域での見守り、支え合いが必要になります。



みんなでやってみよう!

支え合いに取り組むグループ

健康づくりが地域づくりになる!?

「楽人会」(押立)では、平成24年4月から「お年寄りが健康のために楽しく散歩し、防犯のお手伝い」をモットーに見守り活動をしています。

「東日本大震災」をきっかけに近所の方たちと何かできないかと考え、活動を始めました。子供のケンカを仲裁したり、転倒した人を助けたり、自分の健康のために活動しつつできる範囲で手助けをします。この活動で知り合いになった人たちが互いに気に掛け、自然と助け合う仲になり、地域のつながりが大きな安心感となっています。
(楽人会代表 井上さん)



支え合い活動で高齢者が活躍しています!

「支え合い」のまちづくりのために、市内の各地域では話し合いを進めています。右記のような活動が、自然に支え合いにつながります。あなたも活動を通して、まちづくりや支え合いの地域づくりに参加しましょう。



いなぎの「介護予防ガイドブック」ができました

この本では、各地域で活動している自主グループやみどりクラブ、各種相談窓口を掲載しています。市役所高齢福祉課、各地域包括支援センター、地域振興プラザ等で入手できます。



介護予防に取り組むグループ

地域みんなで体操しよう!

市や介護事業所の転倒骨接予防教室を受講した方々が、その後も各グループで体操を継続しています。体操グループは約30カ所あり、日々楽しく活動しています。

仲間と楽しく活動していけることが何よりうれしいです。体操を始めてベルトの穴が2つ細くなった、歩く時にふらつきなくなった、などみんなで効果を実感しています。
(百の会 瀬川さん)



高齢者の相談は「地域包括支援センター」へ

高齢者の介護・福祉・医療など様々な相談を受け、高齢者の生活をサポートします。

保健師や看護師、主任ケアマネジャー、社会福祉士の専門職がいますので、お困りのこと、気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。

地域包括支援センターひらお
担当地区=坂浜・平尾



平尾2-49-20 ☎331-6088

地域包括支援センターやのくち
担当地区=押立・矢野口



矢野口1804-3 ☎370-2202

地域包括支援センターエレガントもむら
担当地区=大丸・東長沼・百村



百村255番地 ☎379-5500

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



向陽台3-4-4 ☎370-0040

在宅医療という選択肢

「人生の最期を住み慣れた自宅で迎いたい」「病気になり介護が必要になっても、できるだけ自宅で生活したい」そういった思いを実現させるため、市では、在宅医療と介護サービスを一体的に提供するための体制づくりを進めています。

在宅医療の相談は「いなぎ在宅医療・介護相談室」へ

在宅医療に関する相談受付、情報提供を行っています。お気軽にご相談ください。

☑毎週月・水・金曜日 ☎午前9時～午後4時

▷相談員 大塚 節子（看護師、介護支援専門員）

📍いなぎ在宅医療・介護相談室

☎377-4964（ファクス共通）



医師から見た「在宅医療」



訪問診療では、様々な患者様を診ています。例えば、認知症、神経難病、脳卒中後遺症、がん終末期、様々な慢性疾患等、病気の内容は多岐に渡ります。状況によっては自宅で点滴治療、腹水・胸水^{せんし}穿刺も行っています。

訪問診療を始めて最初の2年間は、ケアマネジャーや訪問看護との連携がうまくいかない等のなかで、夜間の相談・呼び出し(往診)が多かったのを思い出します。他の職種と連携が取れるようになると、夜間の呼び出しが減り、最近では夜間の往診は稀にしかありません。24時間体制を敷く中で、様々な職種にご家族が相談しやすい雰囲気を作っておくことも重要です。

在宅医療では「病気を治す」だけでなく、「生活を支える」ことが大切だと感じます。訪問診療は主に病気の面から治療・支援をしていきますが、在宅は生活の場なので、まず一番大切な食事から始まる生活の支援(介護)が欠かせません。地域包括支援センターやケアマネジャーを始めとし、訪問介護やリハビリテーション、訪問歯科、デイサービス等との「支援の輪」を紡ぐことで、患者様やご家族が安心して生活できるよう連携を強めていきたいと思ひます。



▲中村 敏弘氏 (在宅診療医)

認知症の方も安心して暮らせるまちづくり

「知って安心 認知症」パンフレットを作りました

このパンフレットは、医療や介護サービス、身守りが必要な高齢者への支援など、稲城市独自の情報を掲載しています。市役所高齢福祉課で配布しています。

作成に当たり、各関係機関や認知症家族の会「オレンジi」にご協力いただきました。

オレンジi代表の重富さんにお話を伺うと、「私の家族が認知症になった時、サービスの仕組みも何もかも分からずとても不安で大変な思いをしました。これから先、認知症の介護で悩んでいる方がいたら、このパンフレットを見て、少しでも安心できるように、という思いで私たちの意見も取り入れて作成しました」と話してくれました。

ひとりで悩まないで…

認知症の方を介護しているご家族の方へ

認知症の方の介護をしている仲間と会って、情報交換や介護の相談ができる場があります。詳細は下記にお問い合わせください。

名称	場所	開催の様子	問い合わせ
認知症の方を介護している家族の会「やまももの会」	ひらお苑 (平尾2-49-20)	3カ月毎に開催	地域包括支援センターひらお ☎331-6088
認知症介護者交流会	ふらっとカフェ (矢野口1659-4ストリームサイドスズキビル1階)	毎月第3水曜日、午後1時30分～3時	地域包括支援センターやのくち ☎370-2202
家族介護者の集い	いなぎ苑 (百村255)	1年に2回程度開催	地域包括支援センターエレガントもむら ☎379-5500
介護者の集い	地域包括支援センターこうようだい (向陽台3-4-4)	毎月第3土曜日、午後2時～3時30分	地域包括支援センターこうようだい ☎370-0040



©K.Okawara・Jet Inoue

いなぎ認知症家族の会「オレンジi」

▷活動内容

○昼食会の開催（毎月第2火曜日または第2水曜日＝稲城駅周辺、毎月第3火曜日＝平尾「喫茶ポーポーの木」）

○会報の発行、情報提供、イベント（施設見学ツアー等）

※活動日や内容は変更となる場合がありますので、詳細は市役所高齢福祉課にお問い合わせください。



介護に疲れたあなたへ 高齢者虐待を防ぐために

介護による心身の疲労や相談者がいないことによる孤立感、経済的な問題など様々な要因が重なると虐待が起こりやすくなります。

思わず手を上げてしまいそうとき、イライラして心が壊れてしまいそうとき、その場を離れ深呼吸をしてみてください。次にあなたとあなたの大切な家族が幸せに暮らせる方法を一緒に考えましょう。地域包括支援センターでは、土・日曜日でも電話対応しています。

※相談者の秘密は守られます。

📍高齢福祉課地域支援係、各地域包括支援センター

言ったようにできないので、つい手が出たり怒鳴ったりしてしまう。

経済的に苦しいので、病院に行くことを制限している。

認知症で徘徊するので、部屋から出さないようにしている。



こんなことも虐待です