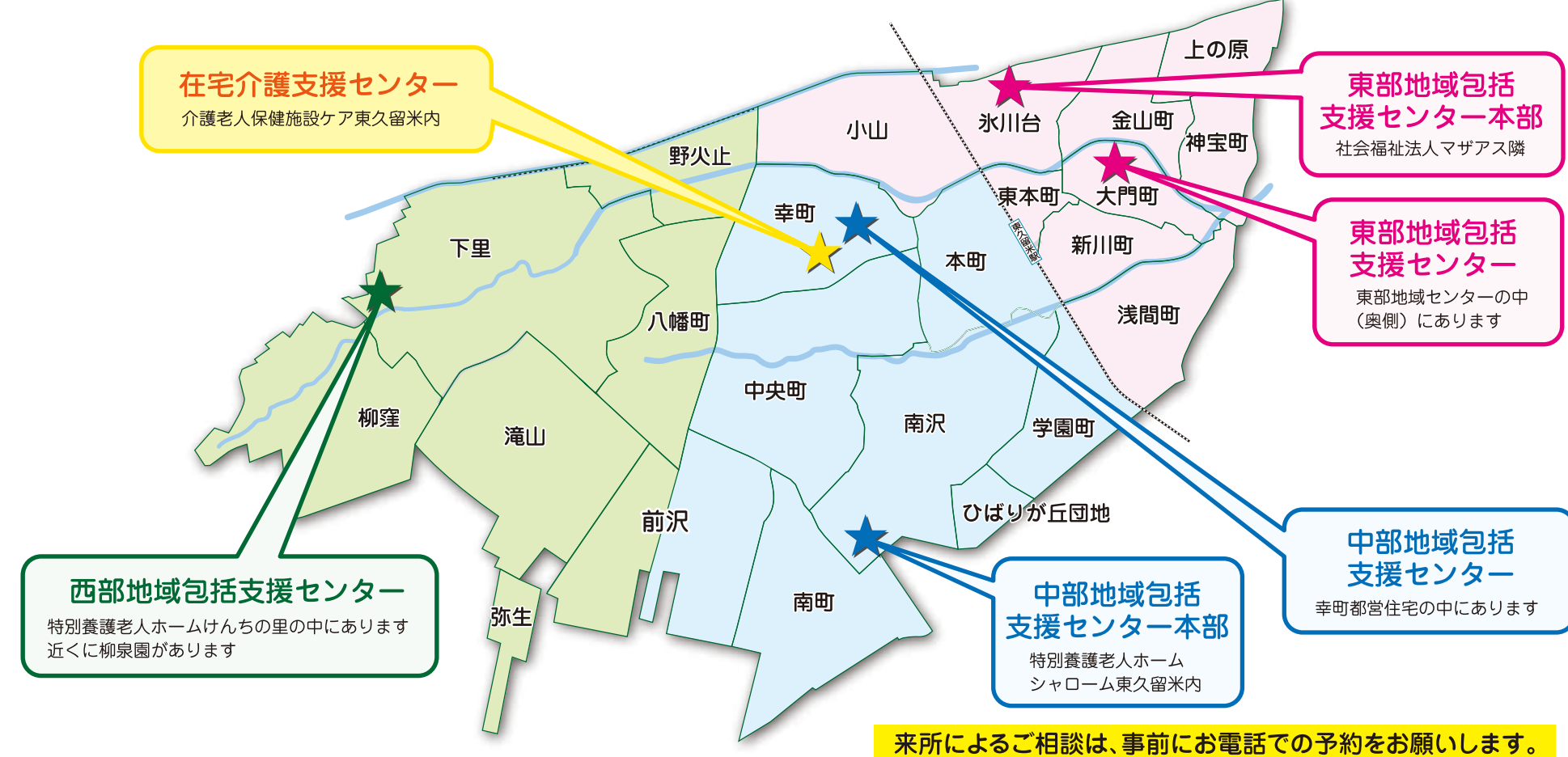


市が設置する 高齢者の総合相談 窓口です

地域包括支援センターをご存知ですか？

地域包括支援センターは、高齢者のみなさんが、いつまでも住み慣れた地域で安心して生活していくために、保健・医療・介護のさまざまな面から総合的に支援する機関です。65歳以上の高齢者または離れて暮らすご家族等の高齢者の支援に関わっている方が、ご利用いただけます。

- 【総合相談】** 近所の方が、前より元気がない。なんだか困っていることがありそうで心配。
- 【介護保険の申請窓口】** 病院から介護保険の申請をするように言われたけれど、どうすればよいの？
- 【介護予防事業】** 介護保険を使わずにいつまでも元気に暮らすにはどうすればよいの？
- 【生活支援体制整備事業】** 地域の活動に参加したい！地域の情報が知りたい！
- 【介護者家族支援】** 介護状態の家族がいて大変！どこに相談したらよいの？
- 【認知症の方・周囲への支援】** 最近様子が以前とちがう。認知症かしら？病院に行ったほうがよいの？
- 【高齢者権利擁護事業】** 家族から虐待を受けて困っている高齢者がいます…心配。



来所によるご相談は、事前にお電話での予約をお願いします。

担当地域	名称	連絡先	受付時間
東部	東部地域包括支援センター (大門町 2-10-5 東部地域センター内)	電話：042-473-9996 FAX：042-470-8024	月～土 午前9時～午後5時30分 (祝日、国民の休日、年末年始を除く) 上記受付時間外であっても、緊急電話は受け付けています。 ※地域包括支援センターを運営する法人本部につながります。 ※各地域包括支援センター本部は土日がお休みです。
	東部地域包括支援センター本部 (氷川台 2-6-6 社会福祉法人マザアス隣)	電話：042-428-7788 FAX：042-429-1300	
中部	中部地域包括支援センター (幸町 1-19-5 幸町1丁目アパート 5号棟 1階 幸町デイサービスセンター内)	電話：042-470-8186 FAX：042-470-8188	※地域包括支援センターを運営する法人本部につながります。 ※各地域包括支援センター本部は土日がお休みです。
	中部地域包括支援センター本部 (南沢 5-18-36 特別養護老人ホームシャローム東久留米内)	電話：042-451-5121 FAX：042-451-5123	
西部	西部地域包括支援センター (下里 4-2-50 特別養護老人ホームけんちの里内)	電話：042-472-0661 FAX：042-472-8560	
東久留米市在宅介護支援センター (総合相談・介護保険申請のみ受付)		(幸町 3-11-10 介護老人保健施設 ケア東久留米内) 電話：042-479-0800 FAX：042-479-0801	月～土 午前9時～午後5時30分 (祝日・国民の休日・年末年始を除く)

在宅療養 ～わが家・わがまち東久留米で、さいごまで自分らしく暮らし続けるために～

東久留米市在宅療養相談窓口

訪問診療や近隣病院の情報提供、在宅療養を希望される方の退院支援など、在宅療養に関するさまざまなご相談に対応します。市民の方、医療・介護関係者が対象です。

- 電話 042-420-5521
- 受付日 月～金(祝日・年末年始を除く)
- 受付時間 午前9時～午後5時
- 相談料 無料
- 場所 本町2-2-5本町ビル1階A号(東久留米白十字訪問看護ステーション内)



地域の在宅療養についての相談を受け付けます

◆在宅療養シンポジウム◆
元気なうちからACP*を行う大切さや在宅療養の実践についての講演等を毎年3月頃に行っています。
*ACPについては中面をご覧ください。

◆ホスピス緩和ケア週間パネル展示◆
病院や自宅で受けられる緩和ケアに関するパネル展示を毎年10月頃に行っています。
清瀬・東久留米緩和ケア週間のサイトでは一部資料や動画を見ることができます。

～このまち東久留米でいつまでも～ 東久留米市 地域包括ケア特集



地域包括ケアとは、可能な限り住み慣れたまちで自分らしい暮らしを人生のさいごまで続けられるようにするしくみです。現在取り組まれている介護予防・フレイル予防/生活支援体制整備・みまもり関連事業/医療・介護/認知症などに関する様々な取り組みをご紹介します。
※フレイルとは、年齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態になるリスクが高くなった状態のことです。

介護予防・フレイル予防に取り組む

日本は先進諸国と比較して世界で最も高い高齢化率にあり、東久留米市も総人口は緩やかに減少する中高齢者人口は増加傾向にあり、令和5(2023)年では高齢者人口は33,611人、高齢化率は28.8%でしたが、令和7(2025)年には33,734人(29.0%)、令和22(2040)年には37,894人(34.6%)と予測されています。また、要介護(要支援)認定者数も令和7(2025)年には7,169人、令和22(2040)年には7,756人と増加する見込みです。介護を要する期間が長くなると、医療や介護にかかる費用も増加し、家計への負担も大きくなります。そのため、一人ひとりが健康を維持することが重要です。「ちょっとした衰え」に気づき、要介護状態になる前に適切な対策を行うことが大切です。そして元気な高齢者は地域で活動し、地域みんなで支え合うための担い手として活躍することも期待されています。

まずはご自分の状態を『基本チェックリスト』でチェックしてみましょう

基本チェックリストとは
厚生労働省が作成した25の質問項目で日常生活に必要な機能が低下していないか調べるためのものです。
運動機能の低下や気分の落ち込みなどを自身の自覚に基づき判定します。「基本チェックリスト」の**ピンク枠**にチェックが多い方は、フレイルの可能性があり、**要注意**です。お住まいの地域を管轄する地域包括支援センターに相談してみましょう。(地域包括支援センターについては裏面をご覧ください)

▼基本チェックリスト▼	実施日	年月日	回答	
生活機能全般	①	バスや電車で1人で外出していますか(1人で自家用車を運転して外出する場合も「はい」となります)	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	②	日用品の買い物をしていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	③	預貯金の出し入れをしていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	④	友人の家を訪ねていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	⑤	家族や友人の相談にのっていますか(電話で相談にに応じている場合も「はい」となります)	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
運動器の機能	⑥	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	⑦	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ちあがっていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	⑧	15分間くらい続けて歩いていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	⑨	この1年間に転んだことがありますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	⑩	転倒に対する不安は大きいですか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
栄養状態	⑪	6か月間で2～3kg以上の体重減少はありましたか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	⑫	BMIが18.5未満ですか(BMIの求め方は一番下をご覧ください)	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
口腔機能	⑬	半年前に比べて堅いものが食べにくくなりましたか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	⑭	お茶や汁物等でむせることがありますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	⑮	口の渇きが気になりますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
閉じこもりの傾向	⑯	週に1回以上は外出していますか(過去1か月の状態の平均)	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	⑰	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
認知機能	⑱	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	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	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	⑳	今日が何月何日かわからない時がありますか(月と日がとちらかしに分からない場合は「はい」となります)	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
こころの健康状態	㉑	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	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	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	㉔	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	㉕	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

ピンクの枠のチェックが多い方は

ピンクの枠のチェックがない方・少ない方は

<フレイルの可能性が有ります>

基本チェックリストの判定によるサービス利用をお勧めします。東久留米市では下記のサービスにリハビリ専門職も一緒に関わることで、運動機能の向上や介護予防に力を入れています。市役所介護福祉課もしくはお住まいの地域を管轄する地域包括支援センターにご相談ください。

<サービスの一例>
☆3ヶ月間の短期集中予防サービス☆

こんな方におすすめ

- ★病後で、一時的に体力が落ちてる方
- ★骨折等により短期集中サービスでリハビリ専門職のサポートが必要な方
- ★足腰が弱ってきたと感じる方

<支援強化型訪問介護または支援強化型通所介護>
3ヶ月間、通常のホームヘルプサービスまたはデイサービスに加え、月に一度リハビリ専門職が自宅またはデイサービスへ訪問し、日常生活動作や介護予防に関する助言を行い、在宅での暮らしをサポートします。

例)・リハビリ専門職が体に負担のかからない動作を助言
・自宅でできる体操を指導
・リハビリ専門職の助言のもとホームヘルパーやデイサービス職員がサービス提供、ご本人の取り組みを応援!

骨折したけれど、このサービスを利用して元気になり、今は自主グループで活動しています。

元の生活へ

フレイル予防の取組みを続けていきましょう

フレイル予防に大切なポイントは、「栄養」、「体力」、「社会参加」と「口腔」の「3プラス1」で、「食べて、動いて、人とつながる」というライフスタイルが効果的です。市の事業や地域の自主グループに参加して元気を維持しましょう。

たんぱく質をしっかりと食べる
歯むか・飲み込む力が
口腔
お口の健康
外出・人や社会とのつながり
フレイルの予防習慣 3プラス1
体力 動く
社会参加 つながる
楽しみながら大事!

中面へ

東京都介護予防・フレイル予防ポータルサイトを参考に作成

あなたの元気が地域の力になる ～地域活動に参加し、お互い元気で支え合う地域～

フレイル予防

＜シャキシャキ介護予防教室＞
2か月(週1回)(年8コース)

日常生活で簡単に取りいれられる「運動・栄養・口腔ケア」について知識を深め実践する教室です。「これならできそう!」と思える習慣を身につけていきましょう。教室終了後に、参加者の皆さんと一緒に活動を続けることもできます!

栄養改善

＜若さを保つ!元気食教室＞
2日間(年3コース)

まんべんなく食べることが、『元気で長生き』の秘訣です。元気の出る食べ方のコツを栄養士がわかりやすくお伝えします。

ひとり暮らし等で日常生活を営むのに支障があり、安否確認を要する方には配食サービス事業もあります。

認知症になっても笑顔でいられる地域へ

『認知症サポーター養成講座』 対象：市民・市内企業・自治会など

地域の生活者として、認知症の方やその家族の方をあたたく見守り、認知症について正しく理解するための講座です。概ね5～10名程度集まった団体には、出張講座も開催しています。

『認知症介護者家族会』 対象：認知症の方を介護する家族の方

認知症の方を介護するご家族の方が、日々の不安や心配ごとなどを気軽に話すことができる場です。参加希望の方はお住まいの地域を担当している地域包括支援センターへお問い合わせください。

東久留米市認知症高齢者等みまもり事業 対象：認知症等の症状により迷い人となるおそれのある高齢者の方

認知症等の症状により迷い人となった高齢者等(若年性認知症の方を含みます)を早期に発見及び保護するための事業です。介護者の方などに、スマートフォンで読み取ることができる二次元コードが印刷されたみまもりシールを交付します。みまもりシールとICTサービス(どこシル伝言板)を用いて、発見者、認知症高齢者等(本人)、介護者等が個人情報を開示することなく、伝言板を介してやり取りを行うことで、身元確認や介護者等への引き渡しを迅速に行うことができます。



認知症について詳しくはガイドブックをご覧ください。市介護福祉課や地域包括センターなどで配布しています。市ホームページからもダウンロードできます。

認知症予防

＜脳の健康教室＞

6か月(週1回)(年3コース)

ドリルを使った簡単な読み書きや計算、軽体操で脳の健康維持と認知症予防に取り組む教室です。学習サポーターや参加者との交流会もあり、社会参加にもつながります。

社会参加

上記の教室から自主グループも生まれています。人とつながりを持ち、「社会」とのつながりを持ち続けることは、フレイル予防だけでなく、認知症予防にも効果的です。地域包括支援センターの生活支援コーディネーターがサポートします。

講演会

- ・介護予防講演会・低栄養予防講演会
- ・リハビリテーション専門職講演会
- ・認知症講演会・在宅療養シンポジウム

わくわくすこやか体操

東久留米市リハビリテーション協議会の理学療法士が作成した東久留米市のご当地体操です。これから体操を始めたいグループに講師を派遣します。

自宅でする運動をしよう

わくわくすこやか体操動画 東久留米市ホームページ QRコード



＜令和6年度 介護福祉課事業(予定)＞

事業名	広報(予定)	場所	時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
講演会	各種講演会	順次掲載	市民プラザ	14時～16時			27 介護予防	4 リハビリ専門職による講演会	12 低栄養予防						7 認知症 13 在宅療養シンポジウム
介護予防・フレイル予防教室	シャキシャキ介護予防教室	順次掲載	市内予定	(午前コース) 10時～11時30分 (午後コース) 14時～15時30分	5月15日号	21・28	5・12・19・26	2・9	8月1日号	30	6・13・20・27	4・11・18	10月1日号	1・8・15・22・29	6・13・20
	脳の健康教室	8/1号	浅間町地区センター	午前中 1時間程度											
		6/1号	中央町地区センター 八幡町地区センター												
	若さを保つ! 元気食教室	10/15号	東部地域センター												
		8/15号	市民プラザ	10時～12時						20	4				
	9/15号	西部地域センター								16・30					
認知症に関する講座	リハビリ専門職による介護予防事業	順次掲載	市民プラザ	14時～16時					9 お楽しみ測定会 (8月1日号)	4・11・18・25 呼びかけ隊 (9月1日号)		13 代表者集まりの会			
	認知症サポーター養成講座	5/15号	東部地域センター	10時～12時		15									
		10/15号	中央町地区センター	13時～16時								13			
		6/15号	西部地域センター	13時～16時				12							
認知症介護者家族会	サポーターステップアップ講座【対象：認知症サポーター養成講座を受講された方】	8/1号	市民プラザ(全体会)	14時～16時					13						
			東部地域センター	14時～16時											
			中央町地区センター	13時～16時					27						
			特別養護老人ホーム けんちの里	14時～16時											
	開催前月の15日号	東部地域包括主権 東部地域センター	偶数月 第3火曜 13時15分～14時45分	16		18				15		17		18	
		中部地域包括主権 中央町地区センター	奇数月 第2月曜 13時15分～14時45分 ※1月のみ第3月曜		13		8		7(土)合同		11		20		
		西部地域包括主権 西部地域センター	偶数月 第2金曜 13時15分～14時45分	12		14				11		13		14	

※日程は現時点の予定のため、変更となる可能性があります。詳細は広報ひがしくるめをご確認ください。

令和6年4月1日現在

もしもの時に備える

急な病気などのために備えておきましょう。

「東久留米市救急情報シート」

自宅で倒れた時などに備え、緊急連絡先など自分の情報を記入しておきましょう。

「私のみまもり情報シート」

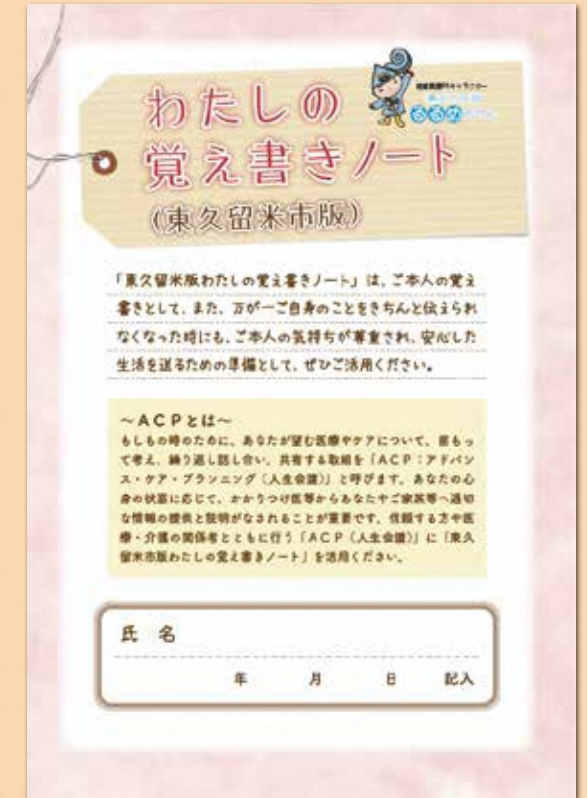
長期に自宅を不在にする時に、周りの方が心配しないようご活用ください。



自宅での療養についての相談先を知って、活用する

在宅療養を支える専門職の紹介や、相談する場所がわかる内容になっています。東久留米市在宅医療・介護連携推進協議会で作成している冊子です。

アドバンス・ケア・プランニング※に活用できます。在宅療養ガイドブックにも掲載されています。



※アドバンス・ケア・プランニング(ACP)とは・・・もしもの時のために自分が望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、身近な方と共有する取組のことです。市介護福祉課や地域包括支援センターなどで配布するとともに市ホームページにも掲載しています。