

お気軽に
ご相談
ください

奥多摩町

地域包括支援センター

高齢者の暮らしを支える総合相談窓口です

地域包括支援センターは、高齢者とそのご家族や支援する地域のみなさんを支える場所です。医療・介護・福祉などの高齢者の暮らしを支える専門スタッフがそろい、いろいろな相談や手続き、交流、社会参加などさまざまな活動の窓口になっています。



日常生活の困りごと、ひとりで悩んでいませんか。
ちょっとお話をきかせてもらえませんか。

西多摩郡奥多摩町氷川 1111

TEL 0428-83-8555

介護や健康についての
相談

奥多摩町で利用できる
主なサービス

介護予防に
取り組みたい

認知症になっても住み慣れた
地域でくらしたい

生活の不安を
相談したい

地域の見守り活動に
参加したい

わたしたちが 地域包括支援センター 専門スタッフです

主任ケアマネジャー



- みなさんからの「介護の相談」や、地域のケアマネジャーの支援をしています。

保健師



- 「介護予防」の取り組みを通じて、いつまでも元気に過ごせる健康のサポートをしています。

社会福祉士



- 高齢者の「権利擁護」（成年後見制度や虐待防止）に関する仕事をしています。

認知症地域支援
推進員



- 「認知症」になっても、安心して地域で暮らしていける仕組みづくりや、「認知症」の早期発見と治療の支援をしています。

高齢者見守り
相談員



- 地域での「見守り」がおこなえるように、さまざまな関係機関との連携や、見守りシステム等の機器案内をしています。

生活支援
コーディネーター



- 「助け合いのある奥多摩町」を目指した取り組みや、町内のさまざまな団体との連携をしています。

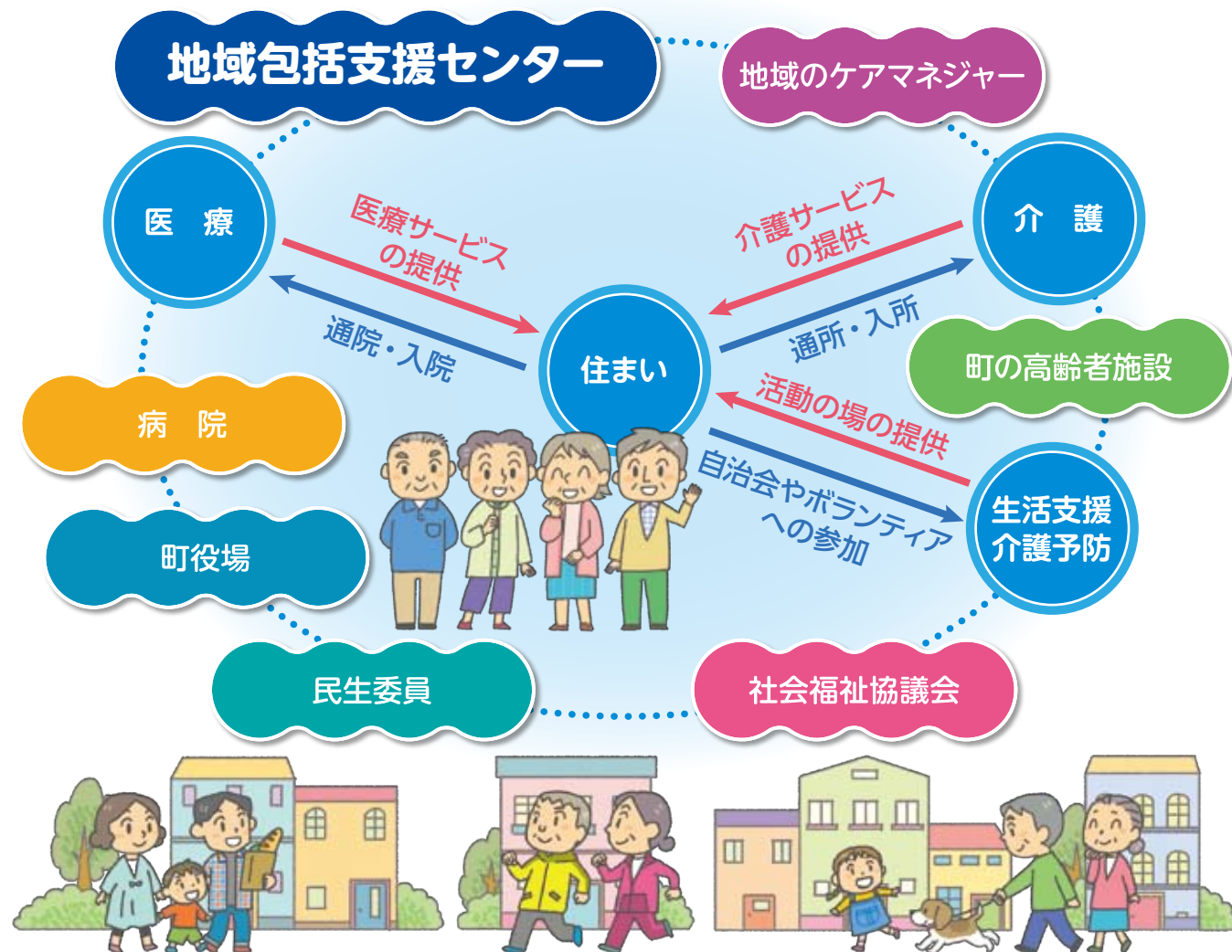
わたしたちが、お互いに連携しながら「チーム」として活動しています。

地域包括ケアシステム

→ 地域包括支援センターを中心に
さまざまな機関と共にみなさんを支援します

少子高齢化により、日本の多くの自治体では、公費だけでは超高齢社会を支えることに無理が生じています。誰もが、住み慣れた地域でいつまでも健康に過ごしたいと思うはずですが、いくら頑張っても若い頃と同じようにはいかず、特に75歳を過ぎると大きな病気にかかり、介護を必要とする状態になりやすいといわれています。これには特効薬はありませんが、「自助」自ら健康管理や介護予防に励み、要介護状態にならないように取り組むことは可能です。また「共助」医療、年金、介護保険による社会全体での支え合いだけでなく、これからは「互助」隣近所や自治会活動、ボランティア活動を通じた地域での助け合いができる仕組みが必要になります。そこで、地域包括支援センターでは、高齢者一人ひとりの心身の健康状態、生活環境の変化などにおけるさまざまな問題を解決するため、関係機関と連携を取り、地域ネットワークづくりを進め、「地域包括ケアシステム」をつくり上げることで、高齢者の生活を支えています。

また、地域包括支援センターは、創出したネットワークを活かし、在宅医療・介護連携に関する相談にも応じています。



介護や健康についての相談

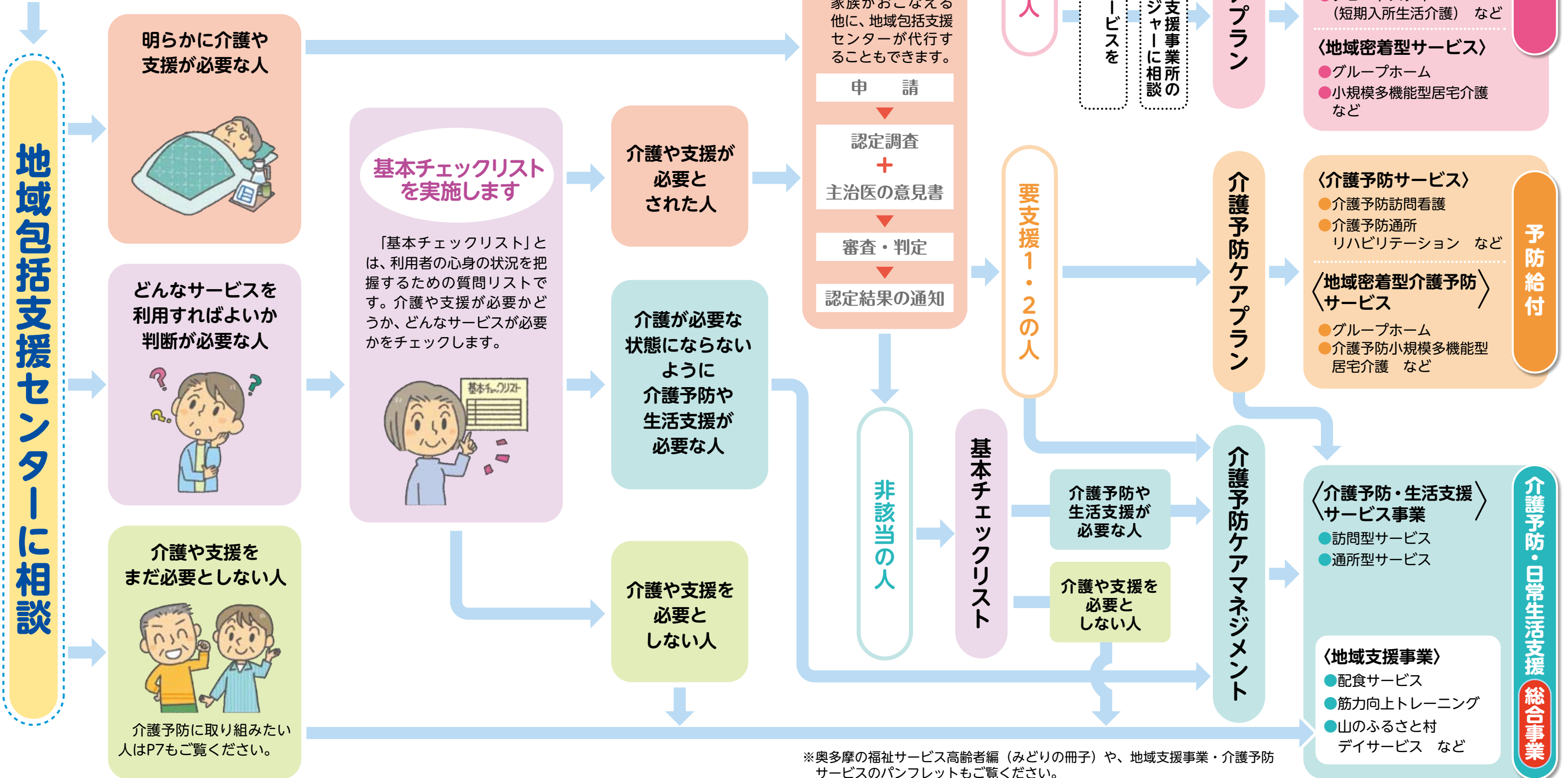
みなさんの健康状態によって利用できるサービスが違います

※介護保険のサービスは65歳以上の人、特定疾病のある40~64歳の人を利用できます。

どんなサービスを利用できるのか、まずは地域包括支援センターに相談してみましょう。サービス利用までの流れは以下の通りです。



どんなサービスが利用できるのかな？



※奥多摩の福祉サービス高齢者編（みどりの冊子）や、地域支援事業・介護予防サービスのパンフレットもご覧ください。

奥多摩町で利用できる主なサービス

→ 介護保険



訪問サービス

ヘルパー（訪問介護）**介 支**

利用者が自力では困難な行為について、ホームヘルパーによるサービスが受けられます。

訪問リハビリテーション **介 支**

理学療法士や作業療法士、言語聴覚士に居宅を訪問してもらい、リハビリテーションが受けられます。

訪問看護 **介 支**

看護師などに居宅を訪問してもらい、介護予防を目的とした療養上の世話などが受けられます。

訪問入浴介護 **介 支**

疾病など特別な理由がある場合に、介護職員と看護職員に居宅を訪問してもらい、入浴の支援が受けられます。

居宅療養管理指導 **介 支**

医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士などに居宅を訪問してもらい、療養上の管理や指導が受けられます。

通所サービス

デイサービス（通所介護）**介 支**

デイサービスセンターで、日常生活上の支援や機能訓練などが日帰りで受けられます。

デイケア（通所リハビリテーション）**介 支**

介護老人保健施設などで、日常生活上の支援やリハビリテーションが日帰りで受けられます。

地域密着型サービス

グループホーム

（認知症対応型共同生活介護）**介 支**（要支援は2のみ）

認知症の人が共同生活する住居で、日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。

短期入所サービス

ショートステイ（短期入所生活介護）**介 支**

介護老人福祉施設などに短期間入所して、日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。

短期入所療養介護 **介 支**

介護老人保健施設などに短期間入所して、医療上のケアを含む日常生活上の支援や機能訓練、医師の診察などが受けられます。

その他のサービス

居宅介護支援 **介 支**

居宅介護支援事業所のケアマネジャーが、ケアプランを作成します。

特定福祉用具のレンタル **介 支**

福祉用具のうち、介護に役立つものについてのレンタルが受けられます。

福祉用具購入費支給 **介 支**

入浴や排せつなどに使用する福祉用具のうち介護予防に役立つ用具を購入したとき、購入費が支給されます。

住宅改修費支給 **介 支**

手すりの取り付けや段差解消などの住宅改修をしたとき、住宅改修費が支給されます。



施設サービス **介のみ**

特別養護老人ホーム（介護老人福祉施設）

介護老人保健施設

介護療養型医療施設（療養病床等）

※要介護度によって利用できる施設が異なります。他に、有料老人ホームやケアハウスなどもあります。

※ **介** は要介護と認定された人（介護給付）、**支** は要支援と認定された人（予防給付）が利用できるサービスです。

→ 総合事業

運動



● 筋力向上トレーニング

約2時間、4種類のマシンによるトレーニングを実施

利用期間 3ヶ月

(火)・(金)
午後1時半から午後3時半まで
奥多摩町福祉会館2階
機能訓練室

送迎なし 月額 1,000円

送迎あり 月額 1,500円

● 運動機能向上トレーニング

週1回、1回約30分、接骨院の先生が簡単なトレーニング方法を指導

利用期間 3ヶ月

各接骨院で定める曜日と時間
奥多摩町近隣の接骨院
※詳しくは地域包括支援センターにお問い合わせください

通所 1回 270円 訪問 1回 510円

● 介護予防デイサービス

ストレッチ体操、筋力アップ体操等、介護予防サービスを総合的に実施

利用期間 6ヶ月

送迎あり

白丸デイサービスセンター

※毎週実施

定員 10名

(月)(水)(金)
午前9時半から午後2時半まで
マシンによるトレーニングあり(希望者)

利用料 1回 400円 おやつ代 1回 50円

昼食代 1回 500円

山のふるさと村

※隔週実施

定員 10名

隔週(木)
午前10時から午後2時まで
そば打ちの体験もあり

利用料 1回 500円

昼食代 1回 600円

社会参加



食習慣



● 食事療養サービス

※要介護認定者も利用可能

毎日、1食から3食、栄養士の指導のもと治療食を提供し、生活習慣病を改善

利用期間 6ヶ月

毎日
朝・昼・夕の食事の提供

奥多摩病院食堂

1食 460円

● 配食サービス

※要介護認定者も利用可能

夕食を配食、低栄養等を改善し、あわせて安全確認を実施

利用期間 6ヶ月

(月)・(水)・(金)夕食
(配送時間は午後5時頃)

奥多摩町高齢者在宅サービスセンターから利用者宅へ配食

1食 500円

※ **利用期間** について…各サービスに設けられている利用期間は、サービスの利用継続が必要であるかどうかの見直しをおこなう期間となります。サービスの内容については、今後変更となる場合もあります。

介護予防に取り組みたい

→ 高齢期をおびやかすフレイルを予防

加齢にともない、筋力や心身の活力が低下した状態を「フレイル（虚弱）」といいます。健康と病気の間のような段階で、高齢者の多くが「フレイル」の段階を経て要介護状態になると考えられています。

→ フレイルかどうかチェック!

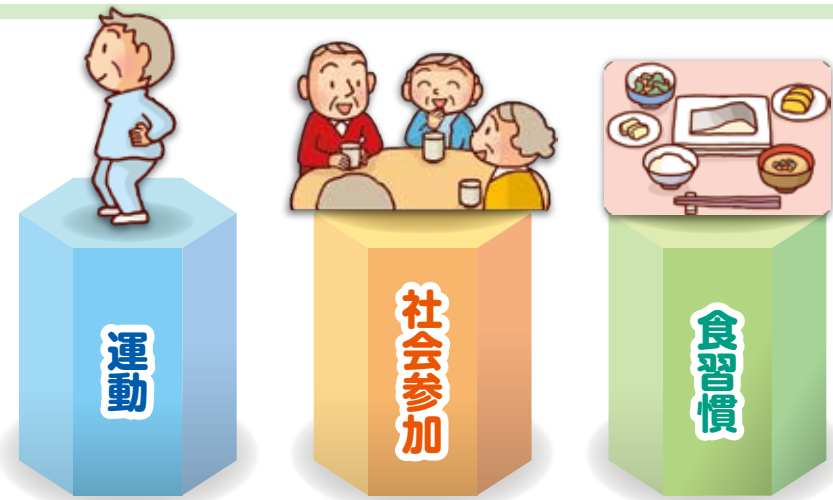
以下の5つの項目のうち、あてはまる状態はありませんか?

1年で体重が4~5kg減った	疲れやすくなった	身体 活動量が 減った
筋力(握力)が低下した	歩くのが遅くなった	
1~2項目あてはまる人 ↓ プレフレイル (フレイルの前段階) Check 3項目以上あてはまる人 ↓ フレイルの疑いあり		

→ フレイルを予防し健康長寿を実現する3つの柱

このフレイルを予防することが「健康長寿」を実現するために大切になります。そのための3つの柱となるのが「運動(体力)」「社会参加」「食習慣(栄養)」です。

P7やP16で紹介している事業もご活用ください



→ まずは運動に取り組んでみよう

ひざの伸展

おもに大腿四頭筋をきたえる

- ① いすに座り、片方のひざをできるだけまっすぐに伸ばす。
- ② もとの位置までゆっくりと戻す。



ひざの屈曲

おもにハムストリングをきたえる

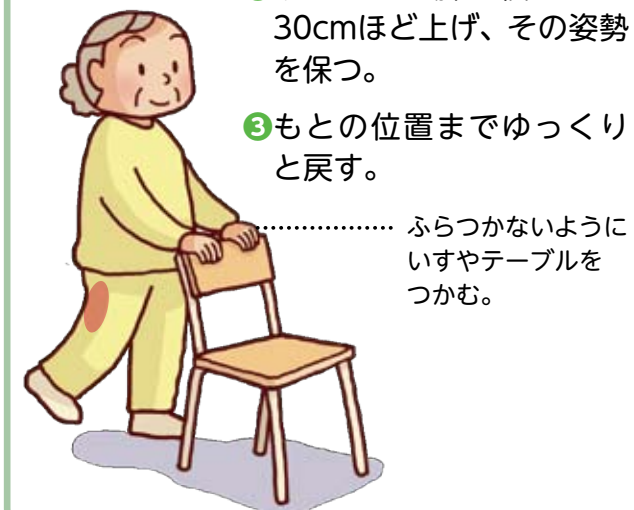
- 太ももは動かさず、ひざだけを曲げるように。
- ① ゆっくりとできるだけ上にひざを曲げる。
 - ② もとの位置までゆっくりと戻す。



脚の横上げ

おもに中殿筋をきたえる

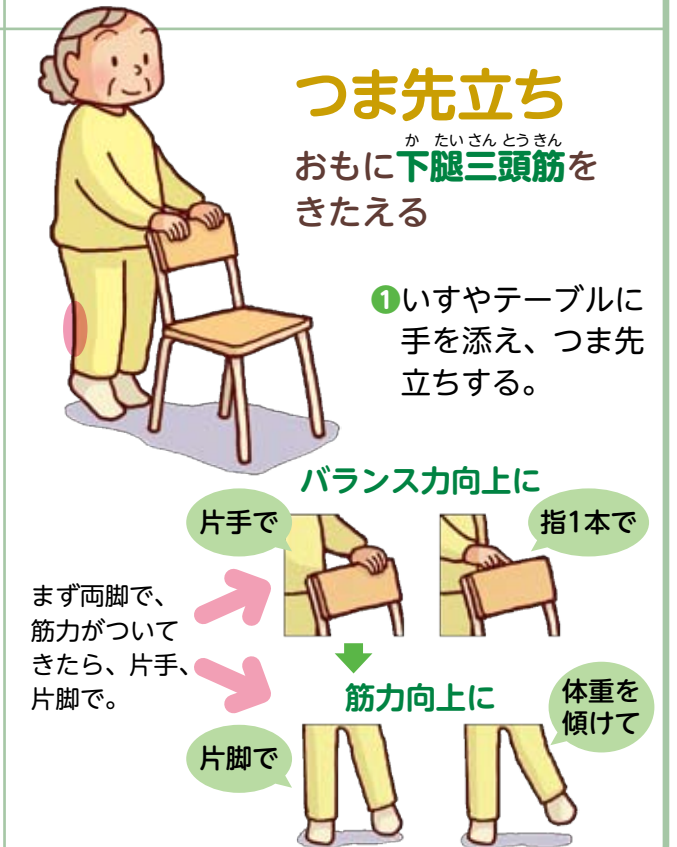
- ① 両脚の間隔を少しあけてつま先を正面に向け、背筋を伸ばして立つ。
- ② ゆっくりと脚を横に15~30cmほど上げ、その姿勢を保つ。
- ③ もとの位置までゆっくりと戻す。



つま先立ち

おもに下腿三頭筋をきたえる

- ① いすやテーブルに手を添え、つま先立ちする。



(出典：東京都健康長寿医療センター研究所 第75回老年学公開講座「長寿社会を生き抜く」抄録集)

→ 介護予防普及啓発訪問サービスについて

地域の生活館等で介護予防の自主活動をされている人や、介護予防対象者宅に担当スタッフが訪問し、筋力アップ体操や口腔体操、栄養指導等を実施します。

詳しくは、地域包括支援センターにお問い合わせください。



介護予防に
取り組みたい

認知症になっても住み慣れた地域でくらしたい

→ 認知症について



ご相談の例

最近、母親のもの忘れが多く困っています。年齢的なものかもしれませんが、認知症のはじまりかもしれないと思っています。

まずは家族が正しい理解を

認知症は高齢者にとって身近な病気で、病気を理解することが適切な準備やケアにつながります。地域包括支援センターでは、「認知症の高齢者の状態に合わせた支援（認知症ケアパス）」を円滑に進めるため、医療・介護・福祉分野の専門家との連携をお手伝いします。

認知症ケアパスとは？

認知症の進行とともに変化する状態に応じて、どのような支援を受けるべきかという目安を示すものです。主治医やケアマネジャーなどと相談しながら対応を考えましょう。

※ケアパス (care pass)：状態に応じた介護サービスなどの提供の流れ



→ ちょっと比べてみよう! ひょっとして認知症?

加齢によるもの忘れ

- 経験したことが部分的に思い出せない
- 目の前の人の名前が思い出せない
- 物の置き場所を思い出せないことがある
- 何を食べたか思い出せない
- 約束をすっかり忘れてしまった
- 物覚えがわるくなったように感じる
- 曜日や日付を間違えることがある

認知症による記憶障害

- 経験したこと全体を忘れる
- 目の前の人が誰だかわからない
- 置き忘れ・紛失が頻繁になる
- 食べたこと自体を忘れている
- 約束したこと自体を忘れている
- 数分前の記憶が残らない
- 季節を間違える、何月かわからない

認知症に早く気づくことが大切です!

「認知症による記憶障害」にあてはまる項目があったら、まずはかかりつけ医や地域包括支援センターに相談しましょう!

→ 介護について話したい

ご相談の例

認知症の父親を自宅で介護しています。周囲のサポートがなければ、私が外出することも父親を外出させることも簡単にはできません。



同じ状況の人と交流しましょう

ハッピーメイクカフェ

奥多摩町内のグループホーム、ハッピーメイク白寿にて認知症カフェ^(※)が開催されています。認知症がある方もそうでない方も、一緒に憩いの時間を過ごしています。自宅に閉じこもりがちになる認知症の人に、外出の機会を提供する場として、また、介護する家族の不安の解消やリフレッシュにも役立ちます。

※月に1回開催していますが、感染症等流行時期には中止になることがあります。詳しくは地域包括支援センターにお問い合わせください。

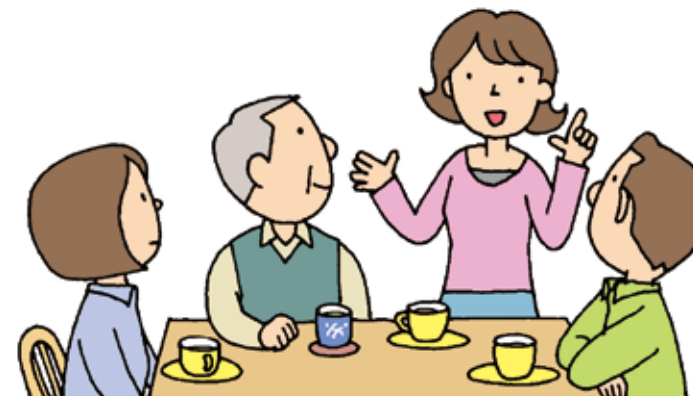


フリージアの会 (家族介護の会)

介護を頑張りすぎていませんか…?
体や心が疲れていませんか…?

フリージアの会では、認知症などがある高齢者を自宅で介護されているご家族にお集まりいただき、家族会を開催しています。ひとりで悩まず、普段話せない悩みごとや不安、介護の体験談を語り合っています。

※プライバシーに関わる秘密は固く守られますので、ご安心ください。



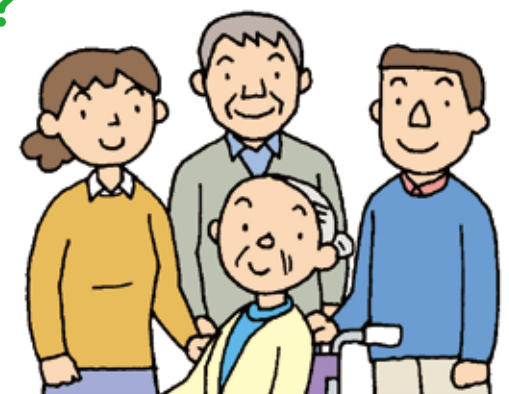
認知症サポーターになりませんか?

認知症サポーターとは?

認知症についての正しい知識をもち、認知症の人や家族を温かく見守る応援者のことです。

認知症サポーターになるには?

地域で開催される「認知症サポーター養成講座」の受講が必要です。「受けてみたい!」という方は、奥多摩町地域包括支援センターにご相談ください。



認知症になっても住み慣れた地域でくらしたい

生活の不安を相談したい

→ 財産管理について

ご相談の例

年齢のせいか、このところ判断能力が衰えて、財産の管理が難しくなってきました。いつか大きなミスをしてしまいそうで不安です。



「成年後見制度」を活用しましょう

成年後見制度は、判断能力が不十分になった人が財産管理や契約などで不利益をこうむることのないよう、後見人などを立てて支援する制度です。すでに判断能力が不十分な人を対象とした「法定後見制度」と、認知症などの将来的な不安に備えて、事前に後見人を決めて契約しておく「任意後見制度」があります。

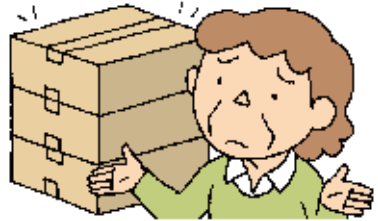


●成年後見制度は、家庭裁判所に申し立てをして利用します。地域包括支援センターでは、申し立て手続きの支援や後見人候補の推薦などを行っています。

→ 消費者トラブルについて

ご相談の例

訪問販売員に強引に説得され、ひとり暮らしには多すぎる商品を買ってしまいました。しつこい勧誘電話なども多く、毎日が不安です。



ひとりで悩まずご相談ください

高齢者は、悪質商法や振り込み詐欺などにねらわれやすい傾向があります。あやしいと思ったときや被害にあったときは、地域包括支援センターにご相談ください。消費生活センターや警察などと連携して対処します。

地域包括支援センター以外の身近な相談窓口

消費者ホットライン	☎ 188 (イヤヤ!)
警察総合相談	☎ #9110 (携帯電話からも可)
法テラス (日本司法支援センター)	☎ 0570-078374 (おなやみなし)
役場・観光産業課	☎ 0428-83-2295
消費生活相談 (消費生活センター)	隔月第3水曜日 (窓口は観光産業課)



→ 虐待について

ご相談の例

ご近所の高齢者の元気がありません。家族の怒鳴り声が聞こえることも多く、もしかしたら虐待されているのではないかと……。



「虐待」から高齢者の心身と尊厳を守ります

高齢者本人と家族を支援します

高齢者虐待は、高齢者の「人としての尊厳」を傷つける行為です。高齢者のなかには、虐待を受けていても声を上げられない人がいます。また、虐待をしている家族などにその自覚がないことも少なくありません。このような場合は第三者が介入し、高齢者本人とその家族など双方に適切な支援や指導をして、虐待にいたる悪循環を止めることが必要です。まずは地域包括支援センターにご相談ください。



こんなことが、虐待になります

身体的虐待

- たたく、つねる、殴る、蹴る、やけどを負わせるなど
- ベッドにしばりつける、薬を過剰に与えるなど

心理的虐待

- 排せつなどの失敗に対して高齢者に恥をかかせるなど
- 怒鳴る、ののしる、悪口を言う、無視する、子ども扱いするなど

性的虐待

- 排せつの失敗などに対し懲罰的に下半身を裸にして放置するなど
- キス、性器への接触、セックスを強要するなど

介護・世話の放棄・放任

- 空腹、脱水、栄養失調の状態のままにするなど
- 劣悪な衛生状態や住環境の中に放置するなど

経済的虐待

- 日常的に必要なお金を渡さない、使わせないなど
- 不動産、年金、預貯金などを本人の意思・利益に反して使用するなど



「もしかしたら」と思ったら相談・通報を

地域のみなさんも「もしかしたら虐待かも」と思ったら、地域包括支援センターに迷わず相談・通報してください。状況に応じてさまざまな関係機関と連携し、適切に対応します。

次のページの「あれっ?」もご覧ください ▶

1

相談・通報

相談・通報者の個人情報
は厳守されます。

2

安全・事実確認

自宅への訪問などで
高齢者の安全や、虐待
の事実確認をします。

3

支援の実施

高齢者の施設入所、
介護サービス提供など
必要な支援をします。

4

モニタリング

支援が適切であった
かどうか定期的に調
査・再検討します。

生活の不安を
相談したい

地域の見守り活動に参加したい

→ 地域住民による日々の見守り活動を進めています

みんなで見守る高齢者の暮らし

地域包括支援センターでは、地域のみなさんと協力した「高齢者の見守り活動」を推進しています。日常生活でかわすあいさつや、仕事などを通じたふれあいのなかで、ご近所の高齢者をさりげなく見守っていると、暮らしぶりの変化に気づくことができます。同じ地域に住む高齢者がいつまでも健やかに安心して暮らせるように、みんなで協力して見守っていきましょう。

高齢者見守り相談員や民生・児童委員等による見守り

主に、ひとり暮らしの方、認知症の方など、日常生活に困難な課題を抱えている高齢者等に対して、専門的な知識・技術をもっておこなわれます。**緊急通報システム**や**見守りシステム**の機器による見守りも、専門的な見守りと組み合わせることで、**24時間365日の安心・安全の確保**に大きな効果を発揮します。



→ 地域包括支援センターにお知らせください

ご近所の高齢者と接していて、その様子が「気がかりで心配だ」「どこかおかしい」などと思うようなことがあったら、地域包括支援センターにお知らせください。連絡を受けた地域包括支援センターは、高齢者を訪問するなどして状況を確認し、必要に応じて介護や福祉サービスの提供などの支援をおこないます。

小さな「気づき」が大切です。みんなで協力して、だれもが住みよい地域をつくりましょう。

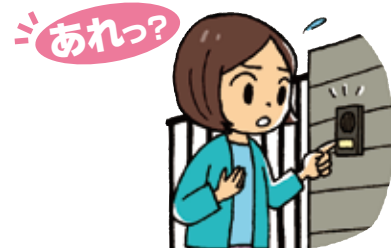


あなたのまわりに気がかりな高齢者はいませんか？

近所に住んでいる高齢者について、気がかりなことはありませんか？「あれっ？」「おかしいな？」という小さな気づきが、とても大切です。



郵便物や新聞が郵便受けにたまっている



家を訪問しても、顔を出してくれない



夜になっても家に明かりがつかない



顔や腕などに不自然なあざが多くなった



服装が不自然なまま外出している



見慣れない人が家に出入りするようになった



最近、外出している姿を見かけなくなった



庭の手入れがされなくなったり、洗濯物が干されなくなった



家の中から大声で怒鳴る声が聞こえる



話をすると、知り合いがなく寂しいと悩んでいた



最近引っ越してきたが、周囲になじめていないようだ



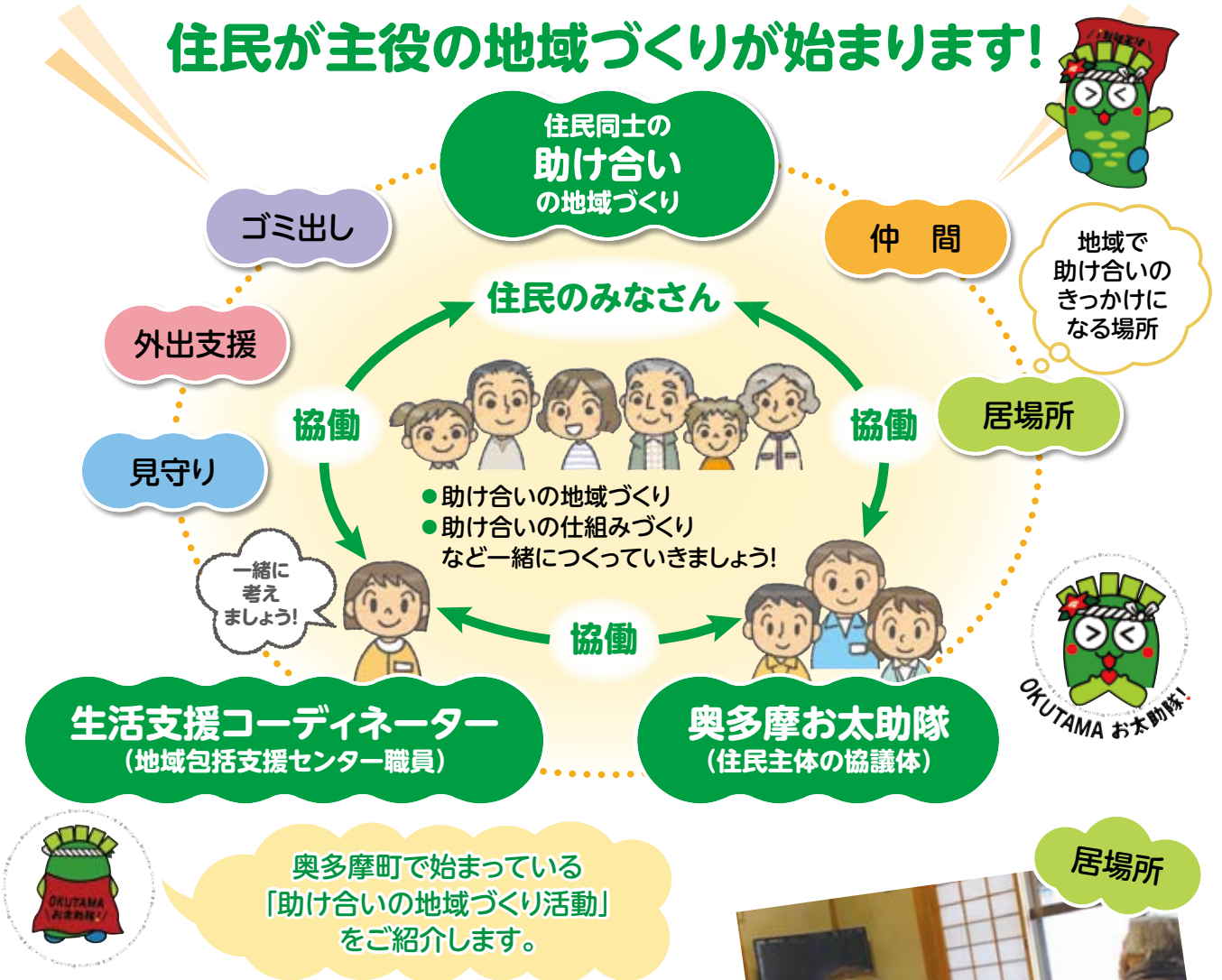
最近、顔色も悪く、やせてきた気がする

奥多摩町のみんなで助け合う地域づくり

～生活支援体制整備事業～

全国的な少子高齢化。10年後、20年後の奥多摩町をどんな町にしたいですか？地域で助け合いながら住民みなさんが役割を持ち、安心して住み慣れた地域で暮らすことができる仕組みを今からつくっていくことが必要になってきました。

住民が主役の地域づくりが始まります！



梅澤地区の筋トレ体操



日本語学校との交流料理教室



地域のお茶のみ会

奥多摩町の地域づくりに興味・関心のある方は地域包括支援センターまでご連絡ください。
助け合いのある奥多摩町を一緒につくっていきましょう!



ユニバーサルデザイン (UD) の考えに基づいた見やすいデザインの文字を採用しています。



環境に配慮し、古紙配合率60%以上・グリーン購入法総合評価値80以上の用紙及び植物油インキを使用しています

平成31年4月発行
禁無断転載©東京法規出版
M15