

市が設置する 高齢者の 総合相談窓口

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、高齢者の皆さんが、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険・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。

権利を守る支援

将来のお金の管理が不安
虐待にあっているのでは

みまもり体制の支援

普段は元気だが、
何があるかわからない

地域づくりの支援

近所付き合いが減った
地域で何か活動がしたい

介護に関する相談

介護保険サービスって
どういふものか
利用方法が知りたい

介護予防のサポート

できるだけ介護が必要
な状態にならないよう
にしたい

認知症のある方 への支援

家族の忘れ物が
多くなってきた

在宅介護支援センター

介護老人保健施設ケア東久留米内

西部地域包括支援センター

西武バス滝山団地バス停前

中部地域包括 支援センター本部

特別養護老人ホーム
シャローム東久留米内

中部地域包括 支援センター

幸町デイサービスセンター内

東部地域包括 支援センター本部

社会福祉法人マザアス隣

東部地域包括 支援センター

東部地域センター内

ご本人、ご家族、ご近所の方もご相談できます

受付時間

月曜日～土曜日：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。

※各地域包括支援センター本部は、
土曜日がお休みです。

来所によるご相談は、
事前に電話での予約を
お願いします。



▲各センターの情報

令和8年5月現在の情報を掲載しております

	連絡先・所在地	担当地域
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) ☎042-473-9996	上の原・神宝町・金山町・ 氷川台・大門町・東本町・ 新川町・浅間町・ 小山1～3丁目
	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) ☎042-428-7788	
	在宅介護支援センター (幸町3-11-10 介護老人保健施設ケア東久留米内) ☎042-479-0803	小山4・5丁目
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) ☎042-470-8186	学園町・ひばりが丘団地・ 本町・中央町・幸町1丁目・ 南沢・前沢1～3丁目・南町
	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) ☎042-451-5121	
	在宅介護支援センター (幸町3-11-10 介護老人保健施設ケア東久留米内) ☎042-479-0803	幸町2～5丁目
西部	西部地域包括支援センター (滝山5-22-5 西武バス滝山団地バス停前) ☎042-472-0661	前沢4・5丁目・滝山・下里・ 柳窪・弥生
	在宅介護支援センター (幸町3-11-10 介護老人保健施設ケア東久留米内) ☎042-479-0803	野火止・八幡町

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～

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）

◆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を行います。今年は11月30日予定。

◆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・東久留米ホスピス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。

※人生会議（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人と共有する取り組みのことです。

知っておきたい 在宅療養のこと

在宅療養を支える専門職や相談する場所の紹介など。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でも掲載しています。



～わが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

保存版

令和8年度
(2026年度)

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最期まで続けられるようにするしくみです。東久留米市の介護予防・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。

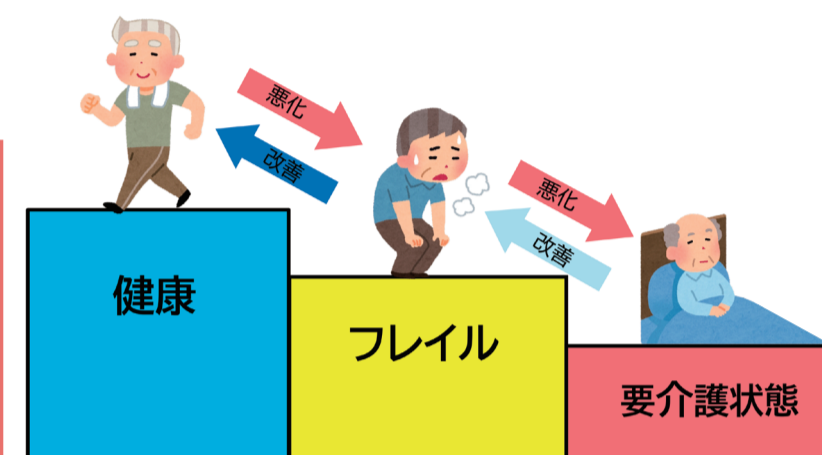
介護予防・フレイル予防に取り組む

近年の日本は人生100年時代と言われるほど平均寿命が延びている一方で、健康で自分らしく暮らせる期間である、健康寿命をいかに延ばすかが大切になっています。厚生労働省の「厚生労働科学研究」によると、平均寿命と健康寿命の間には約10年あり、この期間は心身の不調を抱えながら生活している人が多いとされています。心や体の不調が少なく、健康寿命を延ばす鍵となるのが、介護予防・フレイル予防です。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。フレイルは、筋力の低下、体重減少などの【身体的フレイル】、気力低下、物忘れなどの【精神的・心理的フレイル】、社会とのつながりが減る【社会的フレイル】の3要素が相互に影響しあいながら進行します。一方で、フレイルは自分自身と向き合い、予防に取り組むことで健康な状態に戻ることができます。東久留米市では、フレイル予防に役立つ様々な取り組みを行っています。まずはできることからフレイル予防に取り組みましょう。

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	はい	いいえ
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"/>	<input type="checkbox"/>
	② 日用品の買い物をしていますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	③ 預貯金の出し入れをしていますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	④ 友人の家を訪ねていますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	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"/>	<input type="checkbox"/>
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"/>	<input type="checkbox"/>
	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"/>	<input type="checkbox"/>
	⑧ 15分間くらい続けて歩いていますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	⑨ この1年間に転んだことがありますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	⑩ 転倒に対する不安は大きいですか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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"/>	<input type="checkbox"/>
	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"/>	<input type="checkbox"/>
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"/>	<input type="checkbox"/>
	⑭ お茶や汁物等でむせることがありますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	⑮ 口の渇きが気になりますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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"/>	<input type="checkbox"/>
	⑰ 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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"/>	<input type="checkbox"/>
	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"/>	<input type="checkbox"/>
	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かならない場合は「はい」となります）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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"/>	<input type="checkbox"/>
	㉒ (ここ2週間) これまで楽しんでやっていたことが楽しくなくなった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	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"/>	<input type="checkbox"/>
	㉔ (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	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"/>	<input type="checkbox"/>

基本チェックリストで ピンク枠にチェックが多かった方

「基本チェックリスト」でピンクの枠に回答が多い方は、フレイルの可能性があり、回復に向けた「短期集中予防サービス」を活用することができます。

<短期集中予防サービス>

- ・自分の目標達成に向け、専門職と改善プログラムを作成します
- ・リハビリ専門職が日常生活動作や介護予防に関する助言やサービス提供を行います
- ・リハビリ専門職の助言とサービスを受けながら回復を目指します

期間：3か月間 介護保険の申請は不要です

こんな方におすすめ

- ★退院後で、一時的に体力が落ちている方
- ★骨折等により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
- ★体力の低下を感じている方

元の生活へ



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ます。

あなたの「やりたい、できるようになりたい」を応援するプログラムです。ご相談は地域包括支援センターへ。（裏面地図）

BMIの計算方法

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)} = \text{BMI}$$

身長160cmで体重55kgの場合 55÷(1.6÷1.6)=21.5

はじめよう！健康づくりを応援

栄養 | 食べる

元気食教室

元気が出る食べ方のコツや自身の食生活の振り返りを管理栄養士と一緒に学びます。

- ・管理栄養士による講義
- ・参加者の食事の工夫を知る
- ・具体的な調理方法紹介

こんな方におすすめ！

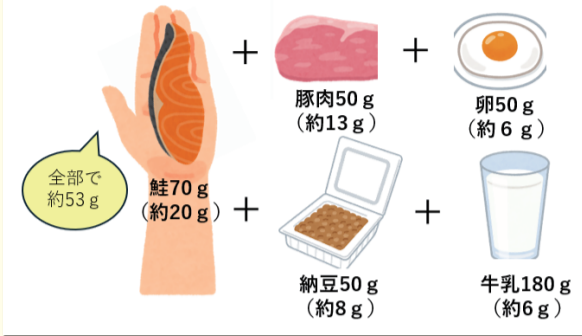
- ・栄養が足りているか心配
- ・食の偏りが心配な方など

全2回コース
(3か所で実施)
【実施場所】

- ・市民プラザホール (本町3-3-1)
- ・西部地域センター (滝山4-1-10)
- ・東部地域センター (大門2-10-5)

1日に必要なタンパク質の目安

[1.0~1.2(g)] × 体重(kg)



高齢期の食生活ではたんぱく質が不足しがちです。たんぱく質が不足すると筋肉量が減りやすく、運動の効果が上がりにくくなります。毎日適量を意識したたんぱく質を摂取しましょう。

講演会 (予定)

知ることが元気の第一歩!

介護予防講演会 [6/11]

リハビリテーション専門職講演会 [7/16]

低栄養予防講演会 [9/10]

在宅療養シンポジウム [11/30]

認知症講演会 [3/19]

【実施場所】
市民プラザホール
(本町3-3-1)

+口腔 | お口の健康

お口の体操

「バ」「タ」「カ」「ラ」をそれぞれ10秒ずつできるだけ早く発音しましょう。

「バ」「タ」「カ」「ラ」をそれぞれ10秒ずつできるだけ早く発音しましょう。

舌は上あごについていますか？

舌が上あごについていることで外の空気が直接のどに入ることや、食べ物が気管に入りむせることを防いでいます



体力 | 動く

シャキシャキ介護予防教室

フレイル予防のポイントである、運動、栄養、口腔について学び実践する教室です。健康運動指導士が運動のポイントや簡単な体操を教えてください。

こんな方におすすめ!

- ・運動・外出の習慣をつけたい、一人では運動の習慣がつきにくい方など

全8回コース (5クール実施)
5月・7月・9月・11月・1月に開催予定です (要申込)

【実施場所】
ルネサンス東久留米 (本町3-3-38)

お楽しみ測定会

地域のリハビリ専門職で構成される“東久留米市リハビリテーション協議会”の講師から、体の状態を簡単にチェックする方法を学びます。

こんな方におすすめ!

- ・自身の状態を知って健康づくりに活かしたい方

【実施場所】
東京ドームスポーツセンター
東久留米 (大門町2-14-37)

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。



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

社会参加 | つながる

社会参加の効能

社会や人とのつながりがあると、健康に良い影響を与えることがわかってきました。さらに、やりたい活動をしている人の方がフレイル・要介護状態になりにくいです。

脳の健康教室

ドリルを使った簡単な読み書きや計算で脳の健康維持と認知症予防に取り組みます。

60分程度の教室

- ・脳血流アップを目指して
- ・声に出してスラスラ読もう
- ・簡単な計算
- ・1~100までの数字盤に挑戦
- ・交流タイム

全16回コース (3か所で実施)

- 【月曜コース】
中央町地区センター(中央町6-1-1)
- 【水曜コース】
シルバー人材センター(下里4-1-44)
- 【金曜コース】
都営大門町2丁目アパート集会所(大門町2-12)

通いの場

通いの場とは、地域住民同士が気軽に集い、一緒に活動内容を企画し、ふれあいを通じて「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げる場所のことです。地域には様々なグループがあります。自分の趣味や目的にあった活動に参加しましょう。

いつでも体験や見学ができます! 男性の体操グループや季節散策のウォーキング、教材や新聞を活用した脳トレ、料理教室のグループ、歌、踊り、囲碁、ボッチャ、おしゃべりなども

通いの場を知りたい、参加してみたい方、新しく立ち上げたいと考えている方など、【生活支援コーディネーター】がお手伝いします。地域包括支援センターまでご連絡ください。

交流、生きがいづくりは身近なところにも!

- ・文化、スポーツ活動
- ・NPO、町内会活動
- ・老人クラブ活動
- ・ボランティア活動 など

令和8年度 介護福祉課事業カレンダー (予定)

月	日	事業名	場所
5	22(金)	シャキシャキ介護予防教室 (1クール)※開始日	ルネサンス東久留米
6	3(水)	脳の健康教室(水曜コース)	シルバー人材センター
	11(木)	介護予防講演会	市民プラザホール
	13(土)	認知症サポーター養成講座	東部地域センター
7	16(火)	認知症介護者家族会	東部地域センター
	1(水)	お楽しみ基礎体力測定会	東京ドームスポーツセンター 東久留米
	3(金)	認知症サポーター養成講座	南部地域センター
	6(月)	認知症介護者家族会	中央町地区センター
8	10(金)	認知症介護者家族会	西部地域センター
	16(木)	リハビリテーション専門職講演会	市民プラザホール
	17(金)	シャキシャキ介護予防教室 (2クール)※開始日	ルネサンス東久留米
9	8(土)	認知症サポーター養成講座	西部地域センター
	18(火)	認知症介護者家族会	東部地域センター
	31(月)	脳の健康教室(月曜コース)	中央町地区センター
10	7(月)	認知症介護者家族会	中央町地区センター
	10(木)	低栄養予防講演会	市民プラザホール
	15-29(火)	元気食教室(全2回)	市民プラザホール
	18(金)	シャキシャキ介護予防教室 (3クール)※開始日	ルネサンス東久留米
11	2(金)	脳の健康教室(金曜コース)	都営大門町2丁目 アパート集会所
	6(水)・13(水)・20(水)・26(水)	呼びかけプログラム(全4回)	市民プラザホール
	14-28(水)	元気食教室(全2回)	西部地域センター
	20(火)	認知症介護者家族会	東部地域センター
12	2(月)	認知症介護者家族会	中央町地区センター
	13(金)	シャキシャキ介護予防教室 (4クール)※開始日	ルネサンス東久留米
	13(金)	認知症介護者家族会	西部地域センター
1	24-12(火)	元気食教室(全2回)	東部地域センター
	30(月)	在宅療養シンポジウム	市民プラザホール
	15(火)	認知症介護者家族会	東部地域センター
2	8(金)	認知症介護者家族会	西部地域センター
	15(金)	シャキシャキ介護予防教室 (5クール)※開始日	ルネサンス東久留米
	18(月)	認知症介護者家族会	中央町地区センター
3	16(火)	認知症介護者家族会	東部地域センター
	1(月)	認知症介護者家族会	中央町地区センター
	12(金)	認知症介護者家族会	西部地域センター
4	19(金)	認知症講演会	市民プラザホール

お申し込みは開始日の概ね1か月前の広報に掲載予定です

※令和8年5月15日時点の情報です。

日程は変更になる場合があります。

詳細は広報ひがしぐるめをご覧ください。

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」に参加してみませんか

「認知症介護者家族会」に参加してみませんか

認知症のある方やそのご家族を温かく見守り、認知症について正しく理解をするための講座です。自治会やサークル・企業など、5~10名程度集まった団体には出張講座も行います。ご相談、申込みは地域包括支援センターへ

認知症のある方を介護するご家族の方が、日々の介護での不安や心配事などを気軽に話せる場です。日頃抱えている思いについて話にきてみませんか?申込みは地域包括支援センターへ



東久留米市認知症高齢者等みまもり事業

迷い人となった高齢者を早期に発見及び保護する事業です。介護者の方等に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。シールとICTサービス(どこシル伝言板)を用いて、個人情報の開示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。

動画で確認



みまもりシール



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支援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。

みんなで気づいて見守る ~東久留米のみまもり関連事業~

みまもりは異変の早期発見につながるため、地域で安心して生活するために必要性が増しています。ちょっとした気づきが地域の方の助けになります。気になる方がいましたら地域包括支援センターへご連絡ください。

- 何日も同じ洗濯物が干したままになっている
- 顔をみかけなくなった
- 突然怒り出すなど性格が変わった
- 顔色が悪く具合が悪そう、急に痩せてきた様に見える

配食サービス事業

対象者:概ね65歳以上のひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯で、日常生活(食の確保)に支障があり、定期的な安否確認を要する方
パランスのとれた食事で健康保持を図り、定期的なふれあいや安否確認をします。申請に基づき決定します。1食500円。
ご相談先:地域包括支援センター

みまもりネットワーク事業

対象者:概ね65歳以上のひとり暮らしまたは高齢者のみ世帯で、介護保険など定期的な公的サービス未利用の方
みまもり協力員が高齢者に声掛けや遠いみまもり(日常での変化等)を行います。
ご相談先:地域包括支援センター

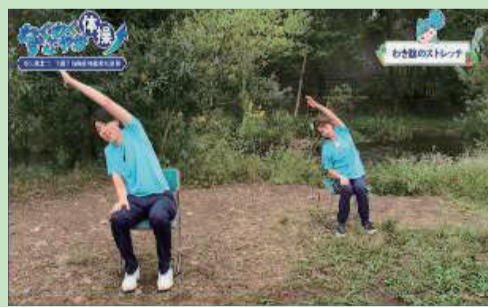
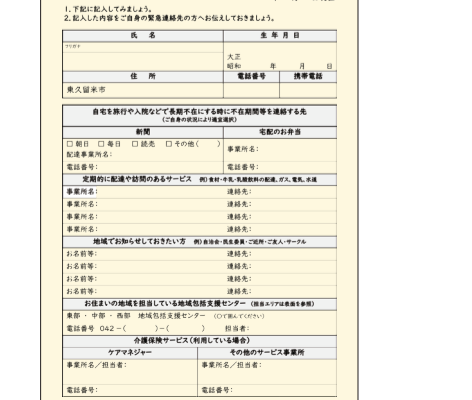
あんしん生活調査

対象者:「75歳以上のひとり暮らし」または「高齢者のみの世帯(75歳以上の方がおり、ほか全員が65歳以上の方である世帯)」
毎年、地域包括支援センター職員が担当地域を決めて直接訪問し、高齢者の生活を支える基本情報をお伺いします。
調査内容は、市および地域包括支援センターにて保管します。

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」

「私のみまもり情報シート」



自宅でできる運動をしよう

わくわくすこやか体操

- 準備運動・整理運動
- 東久留米わくわくすこやか体操(基礎体操)
- 東久留米わくわくすこやか体操(ゴムバンド)

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



カンタン運動



- ◆ 椅子の背を持ったスクワット
- ◆ つま先立ち
- ◆ 椅子に座って膝の曲げ伸ばし

筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせることで足腰を鍛える介護予防に効果的な運動になります