

# 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。

権利を守る  
支援

介護予防の  
サポート

認知症の  
ある方への  
支援

地域づくり  
の支援

みまもり  
体制の支援

介護に  
関する相談

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

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

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

### 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

	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 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等を毎年3月頃に行っています。

#### ◆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、身近な方と共有する取組のことです。

#### 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

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。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

令和7(2025)年は団塊の世代がすべて後期高齢者(75歳)となり、高齢者人口がより増加します。東久留米市の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、高齢化率(65歳以上人口)が28.9%、うち75歳以上の方は6割となります。今後、医療や介護にかかる費用の増加を抑えるためには、ますます一人ひとりが健康を維持することが重要です。厚生労働省「国民生活基礎調査」(令和4/2022年)によると、介護が必要となった主な原因では「認知症」「脳血管疾患」「骨折・転倒」が上位3位を占めていますが、介護度別にみると「要支援者」では「関節疾患」が19.3%、次いで「高齢による衰弱」が17.4%となります。これらの原因は、身体機能や認知機能の低下した状態から起こることが分かっています。

いつまでも健康に元気で、自分のできることや楽しみをこれからも続けていくためには、「ちょっとした衰え(フレイル)」に気付き、正しく予防や治療をすることが大切です。

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)

	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上がっていますか	<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以上の体重減少がありましたか	<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(月と日のどちらかしか分からない場合には「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くなくなった	<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

### <フレイルの可能性がります>

「基本チェックリスト」でピンクの枠に回答が多い方は、回復に向けた改善プログラムに参加することができます。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。

#### こんな方におすすめ

- ★病後で、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
- ★体力の低下を感じ、外出の機会が減っている方

#### ★3か月間の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を行います
- ・リハビリ専門職の助言とサービス(訪問又は通所)を受けながら回復を目指します
- ・介護保険の申請は不要です

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。

#### 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ています。



ピンクの枠のチェックがない方・少ない方は中面をご覧ください

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

# 気づく前が始めどき！ あなたのやってみたいを 応援！

学びたい

体力 動く

社会参加 つながる

口腔 お口の健康

## 自宅でできる運動をしよう



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

体力 動く

社会参加 つながる

## わくわくすこやか体操

理学療法士の先生と、4回に分けて学ぶ講座もあります。



- 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（コムバンド）

東久留米市リハビリテーション協会

## 社会参加の效能

社会や人とのつながりは、フレイルや認知症のリスクを下げる事が知られています。

具体的には、週1回以上友人等と交流している方が、死亡のリスクが低いことや、やりたい活動に進んで参加をしているの方がフレイル・要介護状態になりにくいことが分かっています。

家族や友人、ご近所さんとお付き合い、趣味の活動やボランティア、仕事に就くことも含まれます。

## 講演会

## 要申込

- 介護予防講演会 7/3(広報6/1号)
- リハビリテーション専門職講演会 7/17(広報6/1号)
- 口腔ケア講演会 9/11(広報8/15号)
- 認知症講演会 11/11(広報10/1号)
- 在宅療養シンポジウム 3/12(広報2/15号)



講師派遣 (各グループ年1回程度)

- リハビリ専門職によるわくわくすこやか体操の指導など
- 管理栄養士から低栄養予防の講話など
- 歯科医師等による口腔ケアの講話など

## 体を動かしたい、運動したい

体力 動く

社会参加 つながる

栄養 食べる

口腔 お口の健康

健康運動指導士の先生と一緒に

## シャキシャキ介護予防教室

(週1回、全8回)

フレイル予防の筋力運動や体操等の運動・栄養（食事）・口腔ケアを学びます。運動が苦手な方も安心して取り組みます。教室の最初と最後には測定会をしています。

## 隙間時間に始めよう

- 座りっぱなしの時間を減らす
- いつもより10分多く動く
- 筋力運動を週2～3回実行する

わくわくすこやか体操を参考に  
取り組みましょう。

## みんなでやってみよう

## 通いの場

通いの場とは、地域の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「生きがい作り」「仲間づくり」の輪を広げる場所のことです。

集まったみなさんと、わくわくすこやか体操等に取り組みます。ウォーキンググループなどもあります。

一人もいいけど、みんなとならもっと続けやすいと思います。声をかけあって、次に会う楽しみができました！



フレイル予防・健康長寿の山

環境づくり

## 脳トレをしたい

社会参加 つながる

## 脳の健康教室

(全16回、3コース)

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。

このような方に好評でした。

- ・生活にメリハリがほしい方
- ・忘れっぽいかなと気になる方
- ・気分が沈みがちな方
- ・人と交流したい方

60分程度の教室 (脳の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

## 栄養(食事)改善

栄養 食べる

口腔 お口の健康

社会参加 つながる

## 若さを保つ!元気食教室

(2日間、3コース)

長生きの秘訣「まんべんなく食べる」を基本に、自身の食生活を振り返ります。管理栄養士の先生と一緒に学びます。



## 配食サービス

対象:概ね65歳以上の方で、一人暮らし又は高齢者のみの世帯の方

日常生活を営むのに支障がある方へ、健康保持と安否確認を目的にバランスのとれたお弁当を配達します。

## 交流したい

## 脳トレや体操をするグループ

いつでも見学、体験できます。共通の教材を購入し学習するだけでなく、新聞などを使って情報交換をしたり、季節の散歩など、様々なグループがあります。

通いの場に参加してみたい方、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。各地域包括支援センターまでご連絡ください。

## 料理教室のグループ

男性の参加者も募集しています。一緒に作って、一緒に食べて、笑顔になれるグループがあります。

## 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、認知症のある方やその家族をあたたく見守り、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：認知症のある方を介護する家族の方

認知症のある方を介護するご家族の方が、日々の不安や心配などを気軽に話せる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(どごし伝言板)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。

## もしもの時に備える

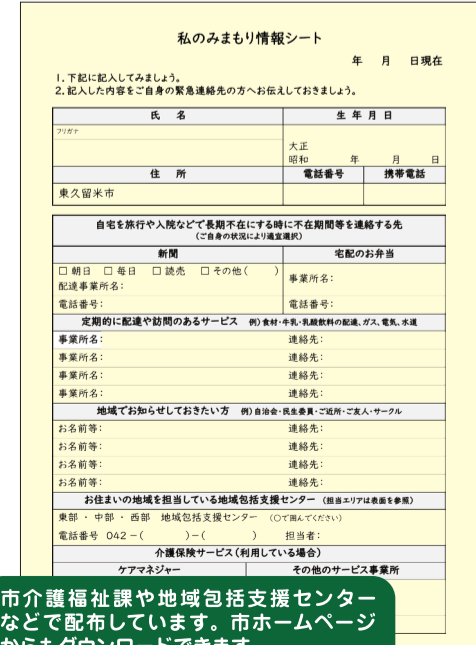
## 急な病気などのために備えておきましょう。

### 「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。



## 申し込みが必要です。詳しくは広報やホームページへ

### シャキシャキ介護予防教室

場所：ルネサンス3階  
毎週金曜日午前または午後全8回(8コース)

- 5月15日号 6/13～8/1
- 8月1日号 9/5～10/24
- 10月1日号 10/31～12/19
- 12月1日号 1/9～2/27

### 脳の健康教室

全16回

- シルバー人材センター 水曜コース 広報 5月15日号 開始日 6/18～
- 中央町地区センター 月曜コース 広報 8月1日号 開始日 8/25～
- スポーツセンター 木曜コース 広報 9月1日号 開始日 10/2～

### 若さを保つ!元気食教室

- 市民プラザコース 広報 6月15日号 日程 7/15・7/29
- 西部地域センターコース 広報 9月15日号 日程 10/8・10/22
- 東部地域センターコース 広報 10月1日号 日程 10/27・11/10

### 呼びかけ隊in市民プラザ

広報 9月1日号  
日程 10/7・10/14  
10/21・10/28

### 体力測定会 in スポーツセンター

広報 10月15日号  
日程 11/26

### 認知症介護者家族会

- 東部包括主催 東部地域センター 日程 4/15・6/17・8/19・10/21・12/16・2/17
- 中部包括主催 中央町地区センター 日程 5/12・7/7・9/1・11/10・1/5・3/2
- 西部包括主催 西部地域センター 日程 5/9・7/11・9/12・11/14・1/9・3/6

### 認知症サポーター養成講座

- 東部包括主催 東部地域センター 日程 6/14
- 中部包括主催 中央町地区センター 日程 7/4
- 西部包括主催 西部地域センター 日程 8/1

※日程は変更となる可能性があります。詳細は広報ひがしくろめをご確認ください。