

住み慣れた地域で受ける  
多様な介護サービス

# 地域密着型サービス ってなんだろう!?

地域密着型サービスは  
練馬区民の方を  
対象とした  
介護サービスです



©2011 練馬区ねり丸

※ご利用には介護保険の認定が必要です

練馬区高齢施策担当部 介護保険課

令和8年(2026年)4月発行

\*つつじは練馬区の区の花です。

# 地域密着型サービスを利用する前に

介護保険の地域密着型サービスを利用するときは「要介護認定」を受ける必要があります。

## ●介護保険の対象者



65歳以上の方  
(第1号被保険者)

「要介護認定」(介護や支援が必要であるという認定)を受けた方



40～64歳の方  
(第2号被保険者)

介護保険の対象となる病気(特定疾病)が原因で「要介護認定」を受けた方

## ●要介護(要支援)認定の手順

### 申請

申請の窓口は介護保険課です。申請は、ご本人のほかご家族でもできます。



つぎのところでも申請の依頼ができます。(更新申請も含まれます)

- ・地域包括支援センター
- ・居宅介護支援事業者
- ・介護保険施設

### 申請に必要なもの



#### 申請書

区の窓口にあります。区ホームページからもダウンロードできます。申請書には主治医の氏名・医療機関名・所在地・電話番号を記入する欄があります。かかりつけの医師がいる方は、確認しておきましょう。



#### 介護保険の被保険者証

40～64歳の方は医療保険に加入していることが確認できるもの(資格情報のお知らせ、資格確認書等)の写しが必要です。

### 調査～判定

申請をすると、主治医の意見書と訪問調査をもとに公平な審査・判定が行われます。



#### ●主治医の意見書

区の依頼により主治医が意見書を作成します。  
※主治医がいない方は、区が紹介する医師の診断を受けます。

#### ●訪問調査

区の担当職員などのご自宅などを訪問し、心身の状態や日頃の生活、家族・居住環境などについて聞き取りや動作確認を行います。

#### ●一次判定

訪問調査の結果や、主治医の意見書の一部の項目をコンピュータに入力し、一次判定を行います。

#### ●二次判定(認定審査)

一次判定や主治医の意見書などをもとに、保健、医療、福祉の専門家が審査し、要介護度を決定します。

## 認 定

原則として申請から30日以内に、区から認定結果が通知されます。介護や支援が必要な度合いによって「要介護度」(要介護1～5、または要支援1・2)が決まります。要介護度によって利用できるサービスとその量が異なります。利用にあたっては、費用の1割から3割や居住費・食費などが自己負担となります。



# 地域密着型サービス

要介護状態になっても、可能な限り住み慣れた自宅または地域で生活を継続できるように、地域の特性に応じた柔軟な体制で在宅生活を支援するサービスです。

たとえば こんな とき…	自宅に定期的に来てほしい。必要なときに来てほしい。 てい き じゆんかい ずい じ たいおうがたほうもんかい ご かん ご <b>定期巡回・随時対応型訪問介護看護</b> 利用できる方 要介護1～5の方。要支援の方は利用できません。	P.4
たとえば こんな とき…	夜、困ったときに自宅に来てほしい。 や かんたいおうがたほうもんかい ご <b>夜間対応型訪問介護</b> 利用できる方 要介護1～5の方。要支援の方は利用できません。	P.6
たとえば こんな とき…	少人数で家庭的な雰囲気でのデイサービスに通いたい。 ち いきみっちゃくがたつうしょかい ご しょうき ぼ <b>地域密着型通所介護(小規模デイ)</b> 利用できる方 要介護1～5の方。要支援の方は利用できません。(要支援の方を対象とした、サービス・活動事業の「通所サービス」を提供している事業所もあります。)	P.7
たとえば こんな とき…	認知症の特性に対応したケアを受けたい。 にん ち しょうたいおうがたつうしょかい ご <b>認知症対応型通所介護</b> 利用できる方 要支援1～2、または要介護1～5の方。	P.8
たとえば こんな とき…	通えないときには自宅に来てほしい。時には泊まりたい。 しょうき ぼ た き のうがたきよたくかい ご <b>小規模多機能型居宅介護</b> 利用できる方 要支援1～2、または要介護1～5の方。	P.10
たとえば こんな とき…	退院直後で不安がある。医療サービスを含めた多様なケアを受けたい。 かん ごしょうき ぼ た き のうがたきよたくかい ご <b>看護小規模多機能型居宅介護</b> 利用できる方 要介護1～5の方。要支援の方は利用できません。	P.12
たとえば こんな とき…	認知症と上手に付き合い、自分らしく穏やかな生活を送りたい。 にん ち しょうたいおうがたきょうどうせい かつ かい ご <b>認知症対応型共同生活介護(グループホーム)</b> 利用できる方 要支援2、または要介護1～5の方。要支援1の方は利用できません。	P.14

## 利用例 介護スタッフから聞きました!

サービスごとに、これまで地域密着型サービスを利用された方の事例を掲載しました。あくまで一例であり、全ての事業所に当てはまるわけではありません。

自宅に定期的に来てほしい。必要なときに来てほしい。

# 定期巡回・随時対応型訪問介護看護がおすすめ

利用できる方 要介護1～5の方 ※要支援の方は利用できません



## ? 定期巡回・随時対応型訪問介護看護って？

自宅で生活しながら介護と看護のサービスが必要なときに受けられます。定期巡回と随時対応を組み合わせた24時間365日安心できるサービスです。

- 定期巡回** ホームヘルパーなどが定期的に訪問し、身体介護や生活援助を提供します。
- 随時対応** 緊急時に利用者からの通報を受けて、相談や訪問などのサービスを提供します。



## 1日のサービスの流れ ※サービスの一例

- 7:00 **定期巡回**  
モーニングケア（起床介助など）  
食事介助、服薬介助
- 12:00 **定期巡回**  
食事介助、排泄介助、水分補給
- 18:00 **定期巡回**  
入浴介助、食事介助  
水分補給

- 21:00 **定期巡回**  
排泄介助  
イブニングケア（就寝介助など）
- 23:00 **随時対応**  
ベッドから転落！  
オペレーターに通報  
訪問員かけつけ



## ¥ 費用はどれくらいかかるの？(1か月分)

介護保険の自己負担分  
(1割～3割)



その他の費用



事業所に支払う  
利用料金

※介護保険の自己負担分は、要介護状態区分・訪問介護サービスに加えて訪問看護サービスを行うか否か・一体型事業所(一つの事業所に介護職員と看護師などが配置)か否かによって、1か月ごとの料金が決められています。料金は月当たりの定額制です。

※介護保険の自己負担分には、各種加算が追加される場合があります。各種加算は提供されるサービスにより異なります。ご利用前に事業所にご確認ください。

1割負担で一体型事業所を利用、訪問介護サービスのみを行う場合

月額利用金額

約7,700円(要介護1)～約35,000円(要介護5)

1割負担で一体型事業所を利用、訪問介護サービスに加えて訪問看護サービスを行う場合

月額利用金額

約11,300円(要介護1)～約40,200円(要介護5)

※月額利用金額は、令和8年度介護報酬改定により、増額となる場合があります。

## 利用例 介護スタッフから聞きました!

※あくまで一例であり、全ての事業所に当てはまるわけではありません。



夏場は深夜も含めて1日4回訪問して、水分補給を行い利用者様の脱水予防に努めました。

(要介護3、認知症、一人暮らし)

1日4回訪問して、排泄・食事・服薬介助や生活援助(更衣・掃除等)を行いました。一人暮らしの方が最期をご自宅で迎えることは、従来、難しいと言われていましたが、手厚い支援をくり返し、穏やかに過ごしていただくことができました。

(要介護5、末期がん、一人暮らし)



これまでの訪問介護では対応しきれなかったデイサービスへ行く用意や送り出しなどの短時間の介助と、夜間の安否確認のための訪問を組み合わせご利用されることで、自宅で安心して過ごせるようになったと言っていました。

(要介護2、85歳、お子様と同居)

夜、困ったときに自宅に来てほしい。

# 夜間対応型訪問介護がおすすめ

利用できる方 要介護1～5の方 ※要支援の方は利用できません



## 利用例 介護スタッフから聞きました!

初めはヘルパーの介助に抵抗があった方が、徐々に必要な時にはご本人からヘルパーを呼んでいただけるようになりました。その後、定期的な介助へとつながり、転倒や衣服が汚れたままで過ごすこと等がなくなりました。  
(要介護3、91歳、一人暮らし)

※あくまで一例であり、全ての事業所に当てはまるわけではありません。

## ? 夜間対応型訪問介護って?

夜間に定期的な巡回で介護を受けられる訪問介護（定期巡回）や、緊急時など利用者の求めに応じて介護を受けられる随時対応の訪問介護（随時訪問）などがあります。

## どんなサービスが受けられるの?

- ① 夜間、介護職員が定期的に自宅へ訪問し、排せつ介助や体位変換、安否確認等のサービスを行います。
- ② 夜間に転倒して起き上がれないときや急に体調が悪くなったときなどに、専用の端末を使って事業者と連絡すると、必要に応じて介護職員が訪問してサービスを行います。

## ¥ 費用はどれくらいかかるの?(1か月分)

介護保険の自己負担分(1割～3割) + その他の費用 = 事業所に支払う利用料金

※介護保険の自己負担分は、利用するサービス・オペレーションセンターを設置する(利用者からの呼び出しや相談にオペレーター(看護師や介護福祉士等)が対応する)事業所か否かで決まります。

※介護保険の自己負担分には、各種加算が追加される場合があります。各種加算は事業所ごとに異なります。ご利用前に事業所にご確認ください。

1割負担でオペレーションセンターを設置する事業者の定期巡回を月8回、随時訪問を月1回利用の場合

月額利用金額 約6,400円

※月額利用金額は、令和8年度介護報酬改定により、増額となる場合があります。

少人数で家庭的な雰囲気の日サービスに通いたい。

# 地域密着型通所介護(小規模デイ)がおすすめ

利用できる方 要介護1～5の方 ※要支援の方は利用できません

## ? 地域密着型通所介護(小規模デイ)って?

デイサービスでは、食事や入浴などの日常生活上の支援や機能訓練などを日帰りで提供します。定員18人以下の小規模なデイサービスで、サービスの提供時間は3～8時間くらいで選べます。いろいろな特色のあるデイサービスがたくさんあります。



## 1日のサービスの流れ ※7～8時間のサービスの一例

8:30	自宅へお迎え	13:00	レクリエーション
9:00	事業所到着後、健康チェック	14:30	集団体操
9:30	入浴	15:30	おやつ
12:00	昼食、口腔ケア	16:30	帰宅(自宅までお送りします)

## ¥ 費用はどれくらいかかるの?(1か月分)

介護保険の自己負担分(1割～3割) + 食費 + その他の費用 = 事業所に支払う利用料金

※介護保険の自己負担分は、要介護状態区分、利用時間によって、1か月ごとの料金が変わります。  
※介護保険の自己負担分には、各種加算が追加される場合があります。各種加算は事業所ごとに異なります。ご利用前に事業所にご確認ください。加算の例は9ページをご参照ください。

1割負担の方が、利用時間7時間以上8時間未満を月8回(週2回程度)利用の場合

約14,000円(要介護1)～約19,300円(要介護5) + その他の費用  
(入浴と食事、送迎を含む。食事は1食800円として計算)

※月額利用金額は、令和8年度介護報酬改定により、増額となる場合があります。

## 利用例 介護スタッフから聞きました!

※あくまで一例であり、全ての事業所に当てはまるわけではありません。

一人暮らしで閉じこもりがちだった方でも、少人数での活動で参加しやすかったようで、すぐに仲間ができました。デイで入浴や、バランスの良い食事をとることができ、短期間で他の利用者様とのコミュニケーションも増え、孤独感がなくなったと言っていました。

(要介護4、93歳、一人暮らし)

認知症の特性に対応したケアを受けたい。

# 認知症対応型通所介護がおすすめ

利用できる方 要支援1～2、または要介護1～5の方



## ? 認知症対応型通所介護って？

認知症の方を対象とした少人数のデイサービスです。  
食事や入浴などの日常生活の支援や機能訓練などを日帰りで提供します。

## どんなサービスが受けられるの？

- ① 認知症ケアの経験が豊富な職員が利用者の得意・不得意を見きわめ、適切なケアを行います。
- ② 通常のデイサービスより手厚い人員配置がなされています。
- ③ 少人数（1日あたり12人以下）の中で、きめ細かいサービスを受けられます。

## 1日のサービスの流れ ※サービスの一例

8：15	自宅へお迎え	13：00	リハビリ
9：00	事業所到着後、健康チェック、入浴	14：00	レクリエーション
10：30	健康体操	15：00	おやつ
11：00	レクリエーション	16：15	帰宅準備
11：30	昼食準備（手洗い、口腔ケア）	16：30	帰宅（自宅までお送りします）
12：00	昼食		
12：30	口腔ケア、休憩		



## ¥ 費用はどれくらいかかるの？(1か月分)



※介護保険の自己負担分は、要介護状態区分・施設タイプ・利用時間によって、1日ごとの料金が決められています。

※介護保険の自己負担分には、各種加算が追加される場合があります。各種加算は事業所ごとに異なります。ご利用前に事業所にご確認ください。

### 【加算の例】

- ・個別機能訓練 (個々の身体の状態に応じた機能訓練)
- ・栄養改善サービス (低栄養状態を防止するため計画を作成し、これに基づき指導などを受けるサービス)
- ・口腔機能向上サービス (咀嚼から飲み込みの能力の低下を防止するため計画を作成し、これに基づき指導などを受けるサービス)

### 1割負担で併設型施設(8時間以上9時間未満)を月8回(週2回程度)利用の場合

介護保険1割負担(加算含む) … 約8,370円(要支援1)～約13,860円(要介護5)  
 食事代 …………… 680円～1,000円×8回=5,440円～8,000円  
 その他の費用(教養娯楽費など) …………… 0円～1,000円

**月額利用金額 約13,800円(要支援1)～約22,900円(要介護5)**

※月額利用金額は、令和8年度介護報酬改定により、増額となる場合があります。

## 利用例 介護スタッフから聞きました!

※あくまで一例であり、全ての事業所に当てはまるわけではありません。

認知症の症状の進行により、馴染みのお店にお金を持たず1日に何度も出かけたり、早朝や夜間に近所の方宅へ食事を求めて訪問したりしていた方がいました。地域の方と相談の上、ご本人の居場所として理解してもらえるよう「食事会への参加」として通所を提案しました。利用開始後には徐々に変化が見られ、お店や近所の方宅へ訪問することもほぼ無くなりました。  
 (要介護3、85歳、認知症、一人暮らし)



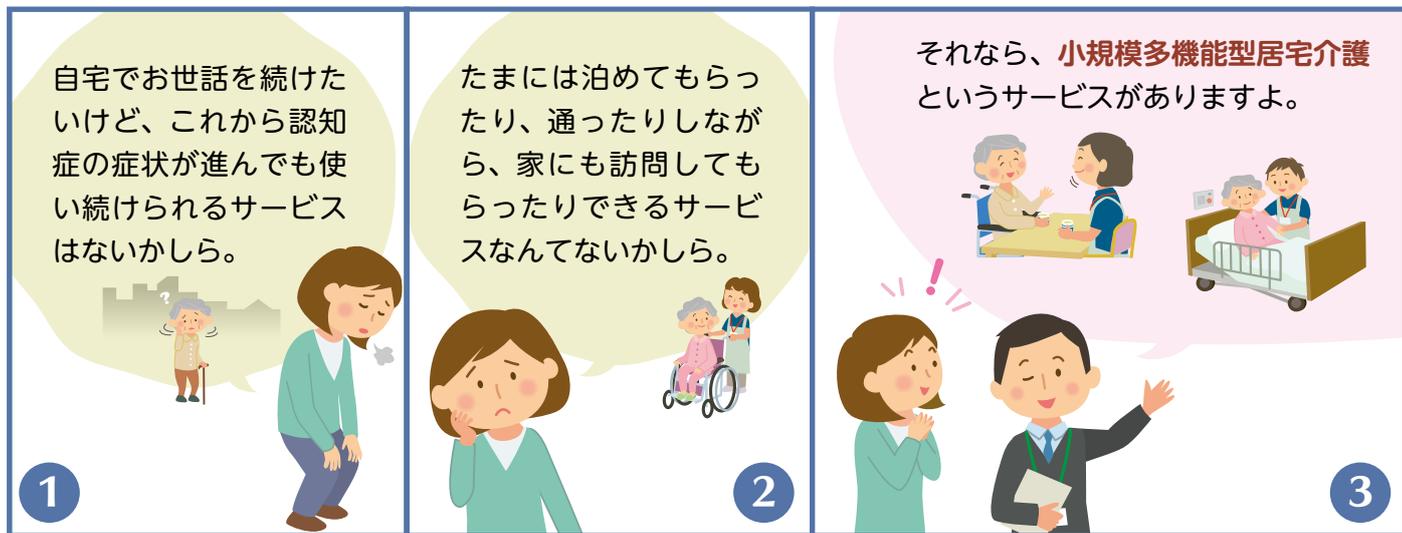
囲碁、将棋が大好きで、通所されると隣席の方に「囲碁をやりましょう。」と何度も話す利用者様のために、地域のボランティアを募集しました。今はボランティアの方と囲碁を楽しんでいます。囲碁の話が出た時に、つぎに行く時間や曜日を伝えると嬉しそうにされています。

(要介護2、87歳、認知症)

通えないときには自宅に来てほしい。時には泊まりたい。

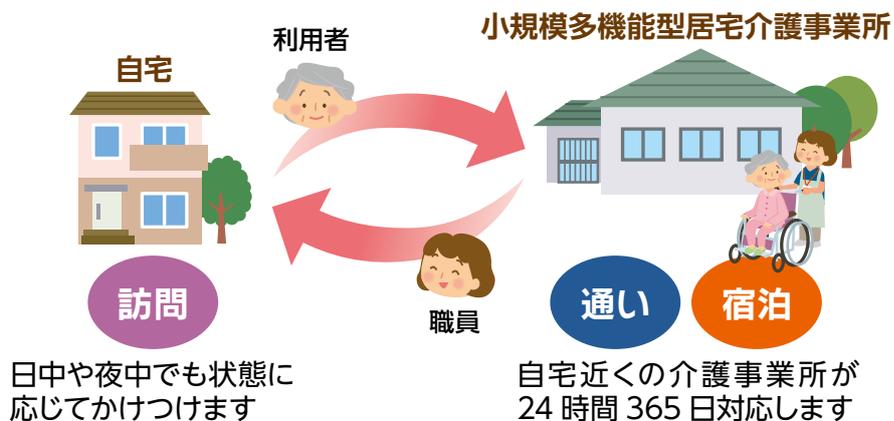
# 小規模多機能型居宅介護がおすすめ

利用できる方 要支援1~2、または要介護1~5の方



## ? 小規模多機能型居宅介護って?

事業所への「通い」を中心に、「宿泊」や自宅に来てもらう「訪問」サービスを利用者の状況や希望に応じて組み合わせて、「自宅で住み続けるため」の必要な支援をします。料金は月当たりの定額制（要介護度別）です。



## 通いの日、宿泊の日のサービスの流れ ※サービスの一例

- 8:30 自宅にお迎え
- 9:00 事業所到着後、健康チェック
- 10:00 体操、脳トレ
- 12:00 昼食
- 14:00 散歩  
レクリエーション
- 17:30 夕食、口腔ケア（希望者）
- 18:00 夕食後、帰宅  
（自宅までお送りします）

### 訪問のある日 ※サービスの一例

- 9:30 自宅で起床
- 12:00 自宅で昼食
- 16:30 訪問介護(20分)  
排泄・入浴介助
- 21:00 就寝



➡ 通いの方は帰宅

➡ 宿泊の方はそのまま泊まりへ

## ¥ 費用はどれくらいかかるの？(1か月分)

介護保険の自己負担分  
(1割～3割)



宿泊代



食事代



その他の  
費用



事業所に支払う  
利用料金

※介護保険の自己負担分は、要介護状態区分によって、1か月ごとの料金が決められています。

※介護保険の自己負担分には、各種加算が追加される場合があります。各種加算は事業所ごとに異なります。ご利用前に事業所にご確認ください。

1割負担の方が、通いを月8回(週2回程度)、訪問を月8回(週2回程度)、宿泊を月4回(週1回程度)利用した場合

※要介護3の場合

介護保険1割負担(加算含む) .....	約28,520円
宿泊代(4回) .....	9,000円～26,720円
食事代(8回) .....	9,120円～13,440円
その他の費用(教養娯楽費など) .....	0円～1,000円

月額利用金額 約46,600円～約69,700円

※月額利用金額は、令和8年度介護報酬改定により、増額となる場合があります。

## 利用例 介護スタッフから聞きました!

※あくまで一例であり、全ての事業所に当てはまるわけではありません。



夏に熱中症で自宅で倒れているところを救急搬送され、その後の体調回復のために連続宿泊で利用を開始した方がいました。体調の回復に合わせて、宿泊日数を減らしつつ「通い」と「訪問」を増やし、地域のボランティア団体の有償支援も活用してご自宅での生活に戻ることを目指しています。

(80代、認知症、一人暮らし)

認知症の症状が進行し在宅生活が難しい方がいましたが、ご家族の「何とか自宅に戻してあげたい。」という想いにこたえるため支援しました。できるだけご自身でやってもらうことを心がけ、歩くときは必ず何かにつかまるようお声掛けをして日常生活でのリハビリを行いました。「通い」を中心にご利用されることで、利用者様も生活の楽しみが増え、ご家族の介護負担も軽減できました。

(要介護4、85歳、認知症、ご夫婦同居)



利用者様の急な入院から退院、その後の生活環境、家族支援、医療環境の調整を柔軟に対応することが可能です。ご本人の日常生活情報を積み重ねて把握しているので、病院など地域資源の状況をふまえて、それぞれの利用者様にふさわしい提案をすることができるサービスです。

退院直後で不安がある。医療サービスを含めた多様なケアを受けたい。

# 看護小規模多機能型居宅介護がおすすめ

利用できる方 要介護1～5の方 ※要支援の方は利用できません

1 退院するけど、24時間家族だけで看られるかな。

2 事業所に通ったり、訪問してもらったり、臨機応変に泊まったりしながら、医療ケアもしてくれるサービスなんてないかなあ。

3 それなら、看護小規模多機能型居宅介護というサービスがありますよ。

## ? 看護小規模多機能型居宅介護って？

事業所への「通い」を中心に、「宿泊」や自宅に来てもらう「訪問介護」と「訪問看護」サービスを利用者の状況や希望に応じて組み合わせるサービスです。

「通い」や「宿泊」でも看護サービスを受けることができるため、介護と看護の両面からサポートでき、24時間365日必要なサービスを柔軟に組み合わせる受けることができます。料金は月当たりの定額制(要介護度別)です。

訪問  
通い  
宿泊

+

訪問看護

P10 小規模多機能型居宅介護よりも看護職員を手厚く配置し、「訪問看護」も提供できます。

## 通いの日、宿泊の日のサービスの流れ ※サービスの一例

8:30	自宅にお迎え	訪問のある日 ※サービスの一例	
9:00	事業所到着後、健康チェック	9:30	自宅で起床
10:00	排泄介助 (排便コントロール) 水分補給、レクリエーション	12:00	自宅で昼食
12:00	昼食、服薬介助	16:30	訪問看護 (20分)
14:00	看護師によるリハビリ・入浴		血圧・体温・脈拍チェック、 医療ケア (褥そうのケア等)
17:30	夕食、口腔ケア (希望者)	21:00	就寝
18:00	夕食後、帰宅 (自宅までお送りします)	通いの方は帰宅	
		宿泊の方はそのまま泊まりへ	

## 費用はどれくらいかかるの？(1か月分)



※介護保険の自己負担分は、要介護状態区分によって、1か月ごとの料金が決められています。  
 ※介護保険の自己負担分には、各種加算が追加される場合があります。各種加算は事業所ごとに異なります。ご利用前に事業所にご確認ください。

1割負担の方が、通いを月8回(週2回程度)、訪問を月8回(週2回程度)、宿泊を月4回(週1回程度)利用した場合

### ※要介護3の場合

介護保険1割負担(加算含む) .....	約31,220円
宿泊代(4回) .....	13,320円～21,600円
食事代(8回) .....	8,400円～13,820円
その他の費用(教養娯楽費など) .....	0円～1,000円

月額利用金額 約52,900円～約67,600円

※月額利用金額は、令和8年度介護報酬改定により、増額となる場合があります。

## 利用例 介護スタッフから聞きました!

※あくまで一例であり、全ての事業所に当てはまるわけではありません。

※事業所ごとに対応できる医療処置の範囲は異なります。詳しくは事業所にご確認ください。



退院に際して服薬管理が必要となる利用者様に対して、訪問サービスを提供することで確実に支援できています。(要介護2、89歳、一人暮らし)

脱水症状や栄養失調で入退院を繰り返していた利用者様が、看護職員による服薬管理や医療処置に加えて「通い」で夕食サービスをご利用されることで、安定した生活を送ることができました。また、体調不良時の急な宿泊や訪問介護のご利用により、ご家族の介護負担も軽減され、ご家族とご自宅で過ごす時間を作ることができるようになりました。(要介護2、81歳、お子様と同居)



ご家族は、退院後に利用者様をご自宅で看ることにより不安を感じていました。しかし、顔なじみのスタッフや、看護師が対応し、「通い」で他の利用者様との関わりができたことで、楽しみながらご利用されていました。2か月後「通い」の回数を減らし、ご自宅でご家族といる時間が増え、入院前に近い生活に戻ることができました。(要介護4、70歳、お子様夫婦と同居)

# 認知症対応型共同生活介護(グループホーム)がおすすめ

**利用できる方** 要支援2、または要介護1～5の方 ※要支援1の方は利用できません



## ? 認知症対応型共同生活介護(グループホーム)って？

認知症の方が家庭的な環境のもと、少人数で共同生活をして、できる限りこれまでと同じような生活続けることをめざします。

※1ユニットの定員は5人以上9人以下です。ユニット数は事業所ごとに異なります。

食事や入浴などの日常生活の支援や機能訓練などを行います。

## どんなサービスが受けられるの？

- ① 認知症の症状に応じた個別ケアが受けられます。
- ② 認知症の専門研修を受けた職員(ケアマネジャーなど)がケアプランを作成します。
- ③ 少人数の家庭的な雰囲気の中で、穏やかな生活ができるよう支援します。

## 1日のサービスの流れ ※サービスの一例

6:00 起床

7:30 職員が手伝いながら朝食準備  
朝食、食後の片づけ、服薬、口腔ケア

10:00 自由時間(健康体操など)

12:00 職員が手伝いながら昼食準備  
昼食、食後の片づけ、服薬、口腔ケア

14:00 自由時間(外出、個別の機能訓練など)  
おやつ

16:00 入浴

17:30 職員が手伝いながら夕食準備  
夕食、食後の片づけ、服薬、口腔ケア

19:00 自由時間

21:00 消灯、就寝



## ¥ 費用はどれくらいかかるの？(1か月分)



※介護保険の自己負担分は、要介護状態区分によって、1日ごとの料金が決められています。

※介護保険の自己負担分には、各種加算が追加される場合があります。各種加算は事業所ごとに異なります。ご利用前に事業所にご確認ください。

### 保証金(入居一時金)

グループホームに入居するにあたっては、保証金あるいは入居一時金のいずれかを支払う場合があります。(目安:0円～居住費の2か月分程度)

### グループホームの費用

#### ※要介護3の場合

介護保険1割負担(加算含む) .....	約32,550円
居住費 .....	65,300円～100,000円
食事代 .....	30,860円～51,000円
水道光熱費 .....	実費や定額(約20,000円)
共益費または管理費 .....	0円～40,100円

1か月あたりの目安 約148,700円～約243,700円

※月額利用金額は、令和8年度介護報酬改定により、増額となる場合があります。

## 利用例 介護スタッフから聞きました!

※あくまで一例であり、全ての事業所に当てはまるわけではありません。

認知症の症状が強く、食事を拒否されることもあった方が、徐々にグループホームに慣れ、食事作りや洗濯物たたみなどの家事も自らやってくさっています。面会にいらしたご家族やご友人との会話中、笑顔が多くみられるようになりました。認知症カフェや散歩、買い物などにも積極的に地域の方との交流を楽しまれています。(入居前一人暮らし)



当初は入居を拒否されていた方が、入居後は得意なお料理の腕を発揮され、他の利用者様と助け合って生活をされています。近所の体操教室や水墨画教室、美容室も利用されていました。体力が低下してからは習い事や近所の美容室の利用は難しくなりましたが、軽い食事作りや掃除などは90歳を過ぎてからも継続されています。(入居時81歳)

買い物や散歩などを通して利用者様が地域とのつながりを生み出しています。外出や交流を楽しむことで生活の落ち着きを得られ、穏やかに過ごされています。また、事業所としても運営推進会議や地域の認知症支援会を通じて、地域で認知症の方を支える取組をしています。



# 地域密着型サービスを利用するには？

## STEP 1

### まずは相談！

お近くの地域包括支援センターや居宅介護支援事業所、(看護)小規模多機能型居宅介護、グループホームのケアマネジャーへご相談ください。地域包括支援センターの一覧は練馬区ホームページに掲載しています。



二次元バーコード  
(地域包括支援センターのページ)

## STEP 2

### 事業所見学に行ってみよう！

実際に事業所に行って、雰囲気などを確かめてみましょう。事業所の一覧とサービスを説明したリーフレットを練馬区ホームページに掲載しています。



二次元バーコード  
(地域密着型サービスのページ)

## STEP 3

### 自分に合ったサービスを見つけて契約！



※地域密着型サービスを利用するには、要介護認定が必要です。要支援の方は利用できないサービスがあります。

## メモ

地域密着型サービスってなんだろう!? **住み慣れた地域で受ける多様な介護サービス**

令和8年4月発行

練馬区高齢施策担当部介護保険課

〒176-8501 練馬区豊玉北 6-12-1 ☎ 03-3993-1111 (代表) FAX 03-3993-6362 (土、日、祝日除く)