

みんなハツラツ!

平成18年度版

練馬区

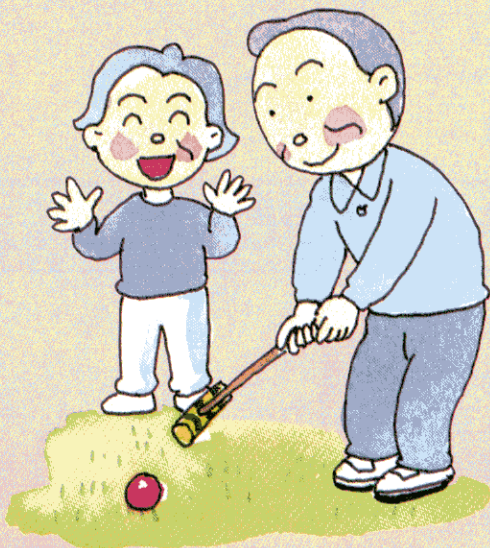
介護予防

介護予防とは?

介護予防とは、高齢者がみずから

- 介護を必要とする状態になることを未然に防ぐこと
- 介護が必要でも、できるだけ身体の機能を維持・改善すること

をいいます。



介護予防が目指しているものは?

介護予防が目指しているものは、皆さんができるだけ自立して、いつまでもハツラツと自分らしく生きがいをもって暮らせる生活です。

その支援として、練馬区では介護予防事業を行っています。

あなたの生活にも介護予防を取り入れて、健康長寿を目指しましょう!

いつまでも自分らしさを保つためには？

年齢とともにあらわれる「老化」は、ある程度仕方のないこと。そのまま放っておかず、日常生活における障害や危険な老化のサインを早期に発見し、対応していくことが大切です。



例えばこんな老化のサイン

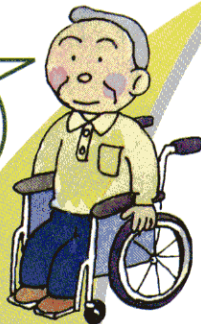
最近、
転びやすくなっ
たなあ…



筋力の低下を
そのまま放っておいた場合

筋力の低下を防ぐために
運動をした場合

しばらく
車いすを使っ
てみようか。



ますます
筋力が弱まり
寝たきりに



地域の
介護予防事業に
参加してみよう。



いつまでも
イキイキ
楽しく
過ごせる!!



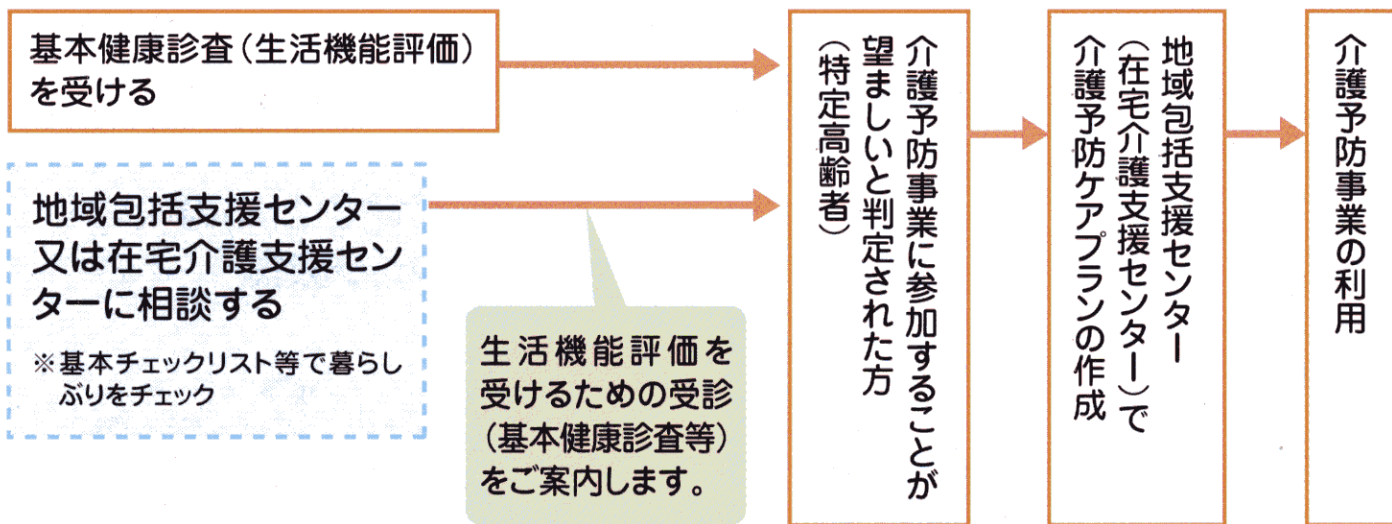
高齢者健康診査で生活機能をチェックしましょう！

毎年実施している健診で、65歳以上を対象に、生活習慣病の検査とともに、生活機能に関する検査やチェック(3ページ)を実施します。

健診の結果、生活機能の低下が見つかった「特定高齢者」の方は、地域包括支援センター(在宅介護支援センター)が作成したケアプランに基づいて、介護予防のサービスを受けることができます。



どのようにしたら介護予防事業を利用できますか？



地域包括支援センターはどこにあるの？

練馬区では、高齢者が住み慣れた地域で生活を続けられるよう、4つの総合福祉事務所内に、地域包括支援センターを設置しています。

あなたのお住まいの地区を担当する地域包括支援センターは5ページをご覧ください。

地域包括支援センターではこんなことを行っています

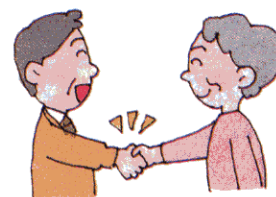
1 いつまでも元気に！ 介護予防をすすめます

要支援・要介護になるおそれのある方や要支援1～2の方の介護予防ケアプランを作成します。



2 さまざまな問題について 相談に応じます

介護保険のほかにも高齢者の生活全般にわたって、幅広く相談を受け、必要なサービスや機関につなげます。



地域包括 支援センター



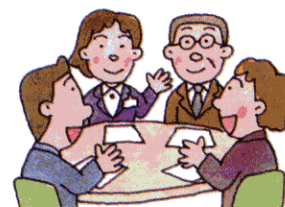
3 高齢者のみなさまの 権利を守ります

悪質な訪問販売等による消費者被害の防止や高齢者虐待の防止などに取り組みます。



4 地域のつながりを 強めます

地域ボランティア活動の支援や、ケアマネジャーのネットワークづくり、医療機関との連携などを進めます。



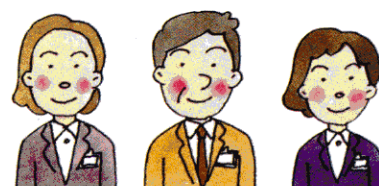
基本チェックリスト

～あなたの暮らしぶりをチェックしてみましょう～

No.	質問項目	回答	
生活機能	1 バスや電車で1人で外出していますか	0 はい	1 いいえ
	2 日用品の買い物をしていますか	0 はい	1 いいえ
	3 預貯金の出し入れをしていますか	0 はい	1 いいえ
	4 友人の家を訪ねていますか	0 はい	1 いいえ
	5 家族や友人の相談にのっていますか	0 はい	1 いいえ
運動機能	6 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0 はい	1 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	0 はい	1 いいえ
	8 15分位続けて歩いていますか	0 はい	1 いいえ
	9 この1年間に転んだことがありますか	1 はい	0 いいえ
	10 転倒に対する不安は大きいですか	1 はい	0 いいえ
栄養状態	11 6ヵ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1 はい	0 いいえ
	12 BMIが18.5未満ですか 身長()体重()BMI() *BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	1 はい	0 いいえ
口腔機能	13 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1 はい	0 いいえ
	14 お茶や汁物等でむせることがありますか	1 はい	0 いいえ
	15 口の渇きが気になりますか	1 はい	0 いいえ
外出頻度	16 週に1回以上は外出していますか	0 はい	1 いいえ
	17 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1 はい	0 いいえ
精神機能	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	1 はい	0 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	0 はい	1 いいえ
	20 今日が何月何日かわからない時がありますか	1 はい	0 いいえ
こころの状態	21 (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1 はい	0 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	1 はい	0 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	1 はい	0 いいえ
	24 (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1 はい	0 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	1 はい	0 いいえ

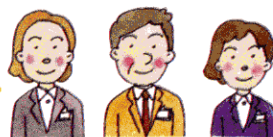
基本チェックリストの結果によって、身体の状況に合わせた体力維持の方法や自分らしく日々を過ごすための教室をご紹介します。

※4ページをご覧ください。



練馬区の介護予防事業

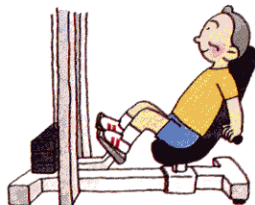
練馬区では、さまざまな介護予防事業をご用意しております。



1 高齢者筋力向上トレーニング

対象者

筋力の低下等により
転倒の心配がある方



内容

高齢者用に開発されたトレーニング機器
を使ったウェイトトレーニングを個人にあ
わせ行います。

2 転倒予防のための 体力づくり教室

対象者

筋力の低下等により
転倒の心配がある方



内容

歩くための筋力をつける運動、歩行、
バランス訓練を学びます。

3 食を楽しむ応援教室 (栄養改善事業)

対象者

食欲の低下などで、
体力不足が心配な方



内容

食を楽しむもって元気になるための
食生活改善教室です。

4 しっかりかんで元気応援教室 (口腔機能向上事業)

対象者

食べる機能や
飲み込みが低下した方



内容

楽しく安全に食べて元気になるために
口腔ケアや健けんこう体操を学びます。

5 いきがいデイサービス

対象者

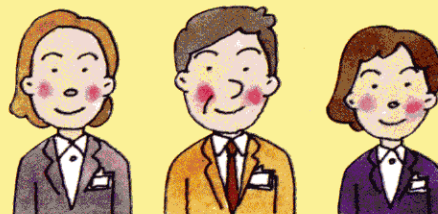
家庭に閉じこもりがちな方
物忘れが気になる方等



内容

健康体操、趣味活動、会食など、仲間と
楽しく介護予防に取り組みます。

その他、自立支援住宅改修給付、
自立支援用具給付、食事サービス
(配食・会食)等の介護予防事業
を行っています。



お問い合わせ

地域包括支援センターおよび地域の在宅介護支援センターでは、介護予防や介護保険のほか、高齢者に関するご相談を受け付けています。

●地域包括支援センター（各総合福祉事務所内）

名称	担当地区	所在地	電話
練馬	〒176地域の方	豊玉北6-12-1（練馬区役所西庁舎2階）	3993-1111(代表)
光が丘	〒179地域の方	光が丘2-9-6（光が丘区民センター2階）	5997-7716
石神井	〒177地域の方	石神井町3-30-26（石神井庁舎4階）	5393-2814
大泉	〒178地域の方	東大泉1-29-1（大泉学園ゆめりあ1 4階）	5905-5271

●地域の在宅介護支援センター

名称	担当地区	所在地	電話
第2育秀苑	栄町、桜台、羽沢、小竹町、旭丘	羽沢2-8-16	3991-0518
豊玉	豊玉南、豊玉中、中村北、中村、中村南	豊玉南3-9-13	3993-1450
練馬	練馬、豊玉北、豊玉上	練馬2-24-3	5984-1706
練馬高松園	向山、貫井、高松1・2・3・4丁目、春日町5・6丁目	高松2-9-3	3926-7871
錦	錦、北町1・2・3丁目、平和台	錦2-6-14	3937-5577
練馬キングス・ガーデン	春日町1・2・3・4丁目、早宮、氷川台	早宮2-10-22	5399-5317
高松	高松5・6丁目、旭町1・2丁目、土支田1・2・4丁目	高松6-3-24	5372-6064
田柄	田柄、北町4・5・6・7・8丁目、光が丘1丁目	田柄4-12-10	3825-2590
光が丘	光が丘2・3・4・5・6・7丁目、旭町3丁目	光が丘2-9-6	5968-4035
富士見台	富士見台、南田中、石神井町1丁目、高野台1・2丁目	富士見台1-22-4	5241-6013
フローラ石神井公園	下石神井、石神井台1・2・3丁目、上石神井2・3丁目、石神井町3・5・6丁目	下石神井3-6-13	3996-0330
第二光陽苑	石神井台4・5・6・7・8丁目、上石神井4丁目、関町北4・5丁目、南大泉1・2丁目	関町北5-7-22	5991-9919
関町	関町南、関町東、上石神井1丁目、関町北1・2・3丁目、立野町、上石神井南町	関町南4-9-28	3928-5222
大泉	東大泉1・2・5丁目、三原台1・3丁目、高野台3・4・5丁目、石神井町2・4・7・8丁目	東大泉2-11-21	5387-2751
光陽苑	西大泉、西大泉町、南大泉3・4・5・6丁目	西大泉5-21-2	3923-5556
練馬ゆめの木	大泉町2丁目、土支田3丁目、谷原、三原台2丁目	大泉町2-17-1	3923-0269
やすらぎミラージュ	大泉町1・3・4・5・6丁目、大泉学園町4丁目	大泉町4-24-7	5905-1190
大泉学園	大泉学園町1・2丁目、東大泉3・4・6・7丁目	大泉学園町2-20-21	5933-0156
ふきのとう	大泉学園町3・5・6・7・8・9丁目	大泉学園町8-24-25	3924-2006

●練馬区ホームページ <http://www.city.nerima.tokyo.jp>
 ●練馬区テレホン・ファックスサービス ☎ 3993-7755
 平成18年10月発行／練馬区健康福祉事業本部福祉部介護保険課
 〒176-8501 練馬区豊玉北6-12-1 ●電話／3993-1111(代表)