

こ
ん
に
ち
は

地域包括支援センターです！



地域包括支援センターってどんなところ？

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢のみなさんを、介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から総合的に支えるために設けられました。みなさんがいつまでも健やかに住みなれた地域で生活していけるよう、地域包括支援センターを積極的にご利用ください！

練馬区

地域包括支援センターでは

自立して生活できるよう支援します

●●●介護予防ケアマネジメント業務●●●

- 要支援1・2と認定された人は、介護保険の介護予防サービスを利用できます。
- 支援や介護が必要となるおそれの高い人や自立した生活をしている人などは、市区町村が行う介護予防事業を利用できます。

寝たきりなどへの不安はありませんか？

健康な人でも、心身の機能を積極的に使わないと、しだいに衰え、筋力や心肺機能の低下、睡眠障害や認知症などの症状がでてくる場合があります。

そのままにしておくと、介護が必要な状態になるおそれがあります。そうならないために、みなさん自身で介護が必要な状態になるのを防ぐことが大切です。地域包括支援センターでは、みなさんの介護予防をお手伝いします。

やりたいこと、できるようになりたいことはありませんか？

一人で買い物にでかけたい、また料理を作れるようになりたい……など、みなさんが生活の中で実現したいことを目標に、できる限り在宅で自立した日常生活を継続できるよう支援します。いまできることはそのまま維持し、できないことも少しずつできるようにしましょう。



お気軽にご相談ください

●●●総合相談支援業務●●●

- 高齢のみなさんやその家族、近隣に暮らす人の介護に関する悩みや問題に対応します。介護に関する相談や心配ごと、悩み以外にも、健康や福祉、医療や生活に関することなど、お気軽にご相談ください。

地域包括支援センター



保健師

社会福祉士



主任ケアマネジャー

地域包括支援センターでは、保健ジャーなどが中心となって高齢の練馬区は、練馬・光が丘・石神井に設置しています。また、各地域が所設置しています。(4・5ペー

生活のなかで、困っていることや心配なことはありませんか？

例えばこんな悩み…

- ・介護のサービス事業者に不満があるが、どうしたらよいかわからない。
- ・近所の一人暮らしの高齢者が以前にボヤ騒ぎを起こしたが、またいつ起きるか不安だ。
- ・認知症の父親の徘徊がひどく困っている。なにかよいサービスを紹介してほしい。

「どこに相談するのかわからない」といった悩みも、まずはお気軽にご相談ください。問題に応じて適切なサービスや機関、制度の利用につなげます。

こんな仕事をしています

みなさんの権利を守ります

●●●権利擁護業務●●●

- 高齢のみなさんが安心していきいきと暮らすために、みなさんの持つさまざまな権利を守ります。成年後見制度の紹介や、虐待を早期に発見したり、消費者被害などに対応します。

お金の管理や契約などに不安はありませんか？

お金の管理や契約に関することに不安があるとき、頼れる家族がない場合などには、成年後見制度を利用できます。地域包括支援センターで成年後見制度の利用が必要と判断した場合は、申し立てなど手続きの支援をします。



虐待を防止します

平成17年11月に「高齢者虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律」(高齢者虐待防止法)が成立しました。これに基づき、地域包括支援センターでは虐待の早期発見・把握に努め対応します。緊急の場合など必要に応じて、老人福祉施設等への入所など、他の機関と連携して高齢のみなさんを守ります。



さまざまな方面からみなさんを支えます

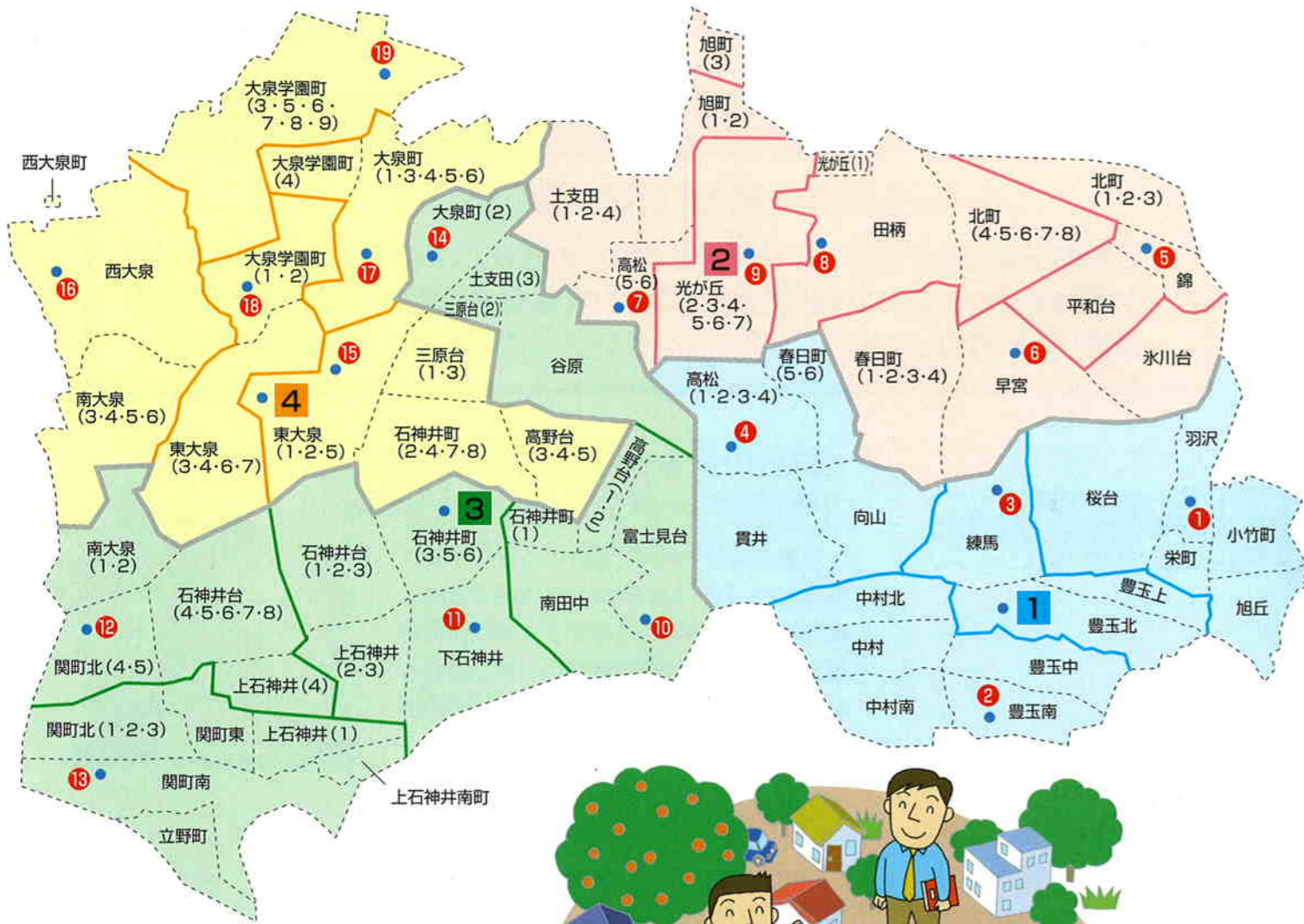
●●●包括的・継続的ケアマネジメント支援業務●●●

- みなさんを支える地域のケアマネジャーの指導や支援のほか、高齢のみなさんにとってより暮らしやすい地域にするため、さまざまな機関とのネットワーク作りに入力します。

こんな支援も行っています

高齢のみなさんに直接支援するほかにも、地域のケアマネジャーが円滑に仕事ができるよう支援や指導を行っています。また、より暮らしやすい地域にするため、医療機関を含め、さまざまな関係機関とのネットワーク作りに入力しています。

地域包括支援センター・同支所一覧



● **開設時間** 地域包括支援センター 月～金曜 午前8時30分～午後5時15分
 地域包括支援センター支所 月～土曜 午前8時30分～午後5時15分

- 1** 練馬地域包括支援センター 豊玉北6-12-1 (練馬区役所西庁舎2階) ☎3993-1111 (代表)
- 2** 光が丘地域包括支援センター 光が丘2-9-6 (光が丘区民センター2階) ☎5997-7716
- 3** 石神井地域包括支援センター 石神井町3-30-26 (石神井庁舎4階) ☎5393-2814
- 4** 大泉地域包括支援センター 東大泉1-29-1 (大泉学園ゆめりあ1 4階) ☎5905-5271

地域包括支援センター	あなたのお住まいの地域	支所名	住所	電話
1 練馬	栄町 桜台 羽沢 小竹町 旭丘	1 第2育秀苑	羽沢2-8-16	3991-0518
	豊玉南 豊玉中 中村北 中村 中村南	2 豊玉	豊玉南3-9-13	3993-1450
	練馬 豊玉北 豊玉上	3 練馬	練馬2-24-3	5984-1706
	向山 貫井 高松1・2・3・4 春日町5・6	4 練馬高松園	高松2-9-3	3926-7871
2 光が丘	錦 北町1・2・3 平和台	5 錦	錦2-6-14	3937-5577
	春日町1・2・3・4 早宮 氷川台	6 練馬キングス・ガーデン	早宮2-10-22	5399-5347
	高松5・6 旭町1・2 土支田1・2・4	7 高松	高松6-3-24	5372-6064
	田柄 北町4・5・6・7・8 光が丘1	8 田柄	田柄4-12-10	3825-2590
	光が丘2・3・4・5・6・7 旭町3	9 光が丘	光が丘2-9-6	5968-4035
3 石神井	富士見台 南田中 石神井町1 高野台1・2	10 富士見台	富士見台1-22-4	5241-6013
	下石神井 石神井台1・2・3 上石神井2・3 石神井町3・5・6	11 フローラ石神井公園	下石神井3-6-13	3996-0330
	石神井台4・5・6・7・8 上石神井4 関町北4・5 南大泉1・2	12 第二光陽苑	関町北5-7-22	5991-9919
	関町南 関町東 上石神井1 関町北1・2・3 立野町 上石神井南町	13 関町	関町南4-9-28	3928-5222
	大泉町2 土支田3 谷原 三原台2	14 練馬ゆめの木	大泉町2-17-1	3923-0269
	東大泉1・2・5 三原台1・3 高野台3・4・5 石神井町2・4・7・8	15 大泉	東大泉2-11-21	5387-2751
4 大泉	西大泉 西大泉町 南大泉3・4・5・6	16 光陽苑	西大泉5-21-2	3923-5556
	大泉町1・3・4・5・6 大泉学園町4	17 やすらぎミラージュ	大泉町4-24-7	5905-1190
	大泉学園町1・2 東大泉3・4・6・7	18 大泉学園	大泉学園町2-20-21	5933-0156
	大泉学園町3・5・6・7・8・9	19 ふきのとう	大泉学園町8-24-25	3924-2006

「長寿」から「元気で長生き」へ

～「活動的な85歳」を目指して～

わが国は、世界トップクラスの長寿国となり、超高齢社会へと進んでいます。これからは、ただ「長寿」を目指すのではなく、できるだけ自立して、住み慣れた地域において、何歳になっても自分らしくいきいきと暮らし、「活動的な85歳」を目指すことが大切です。

● **心身の老化は防ぐことが可能です！**

「老化は仕方がないこと」と考えていませんか？
実は最近の研究では、そうではないことがあきらかになってきました。高齢者が心身の機能を低下させてしまう最大の原因は、「もう年だから」「おっくうだから」と身の回りのことや家事、外出をしなくなることにあります。
このような生活（生活不活発）は筋力や意欲を低下させ、やがて寝たきりや認知症などを招くことにつながります。



● **どうすれば介護予防ができるの？**

特別なことをするのではなく、外出、運動や食事、口腔ケアなど日々の取り組みにより、心身の過度の老化を防ぎ、自分でできることの範囲を広げ、「老化」のスピードを遅くすることができます。



生活機能

心身の機能

+

生活行為全般

+

家庭・社会への参加

※「生活機能」とは、体や心の動き（心身機能）に加えて、日常生活動作や家事や仕事をこなす能力、家庭や社会での役割などを含む「人が生きていくための機能全体」をいいます。

健診で生活機能をチェック！

介護予防のためには、定期的に自分の状態を知ることが大切です。生活機能で衰えているところを早めに知り、衰弱してしまう前に維持・向上のために介護予防に取り組むことができます。そのために**定期的に健診を受けて生活機能のチェック**をするとともに、気になる傾向が見られたら、**地域包括支援センター・同支所**に早めに相談しましょう。

みなさんのいまの状態に合わせた介護予防の支援をします

要支援1・2と認定された人
(介護保険の介護予防サービス)

心身の状態の悪化をできる限り防ぎましょう

介護が必要な状態にならないように、日常生活を活発にする通所系サービスを中心に、目的に合わせた選択的サービスなども組み合わせ、心身の状態の維持・改善を目指しましょう。

支援や介護が必要となるおそれが高いと判断された人
(地域支援事業の介護予防事業)

要支援・要介護状態になることを防ぎましょう

生活の中でやってみたいことを目標に掲げて、運動するなど生活機能の維持・向上を図るとともに、生活機能の低下を早期に発見し、予防・改善に努めましょう。

自立した生活をしている人
(地域支援事業の介護予防事業)

現在の状態を維持しましょう

介護予防を目的としたボランティア活動や講座などに積極的に参加して、自発的に介護予防に取り組み、現在の健康な状態を維持していきましょう。

介護予防のサービス

- **運動器の機能向上** …理学療法士などの指導で、ストレッチや有酸素運動、簡単な器具を用いた運動などを行います。
- **栄養改善** …管理栄養士などが、栄養改善のための食べ方や食事作り、食材の購入方法などを指導したり、情報を提供します。
- **口腔機能の向上** …歯科衛生士や言語聴覚士などが、歯磨きや義歯の手入れ方法の指導や、呼吸法・そしゃく機能の訓練を行います。

ほかにも、

- **閉じこもり予防・支援** ● **認知症予防・支援** ● **うつ予防・支援** などサービスの利用を希望する場合は、ケアマネジャーや保健師などとよく相談し、自分に合ったサービスを利用しましょう。

地域包括支援センター 一覧

● 地域包括支援センター（各総合福祉事務所内）（土・日・祝除く）

1 練馬（〒176地域の方）
☎3993-1111（代表）

石神井（〒177地域の方）
☎5393-2814

2 光が丘（〒179地域の方）
☎5997-7716

4 大泉（〒178地域の方）
☎5905-5271

● 地域包括支援センター支所（在宅介護支援センター併設）（日・祝除く）

①第2育秀苑 ☎3991-0518

②豊玉 ☎3993-1450

③練馬 ☎5984-1706

④練馬高松園 ☎3926-7871

⑤錦 ☎3937-5577

⑥練馬キングス・ガーデン ☎5399-5347

⑦高松 ☎5372-6064

⑧田柄 ☎3825-2590

⑨光が丘 ☎5968-4035

⑩富士見台 ☎5241-6013

⑪フローラ石神井公園 ☎3996-0330

⑫第二光陽苑 ☎5991-9919

⑬関町 ☎3928-5222

⑭練馬ゆめの木 ☎3923-0269

⑮大泉 ☎5387-2751

⑯光陽苑 ☎3923-5556

⑰やすらぎミラージュ ☎5905-1190

⑱大泉学園 ☎5933-0156

⑲ふきのとう ☎3924-2006

メモ