

# 高齢者相談センターです!

(地域包括支援センター)



## 高齢者相談センター（地域包括支援センター）ってどんなところ？

高齢者相談センターは、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、高齢者相談センターを積極的にご利用ください！

# 高齢者相談センターでは (地域包括支援センター)

## 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。高齢者相談センターでは、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。



# 高齢者相談センター (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

高齢者相談センターでは、保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどが中心となって高齢のみなさん練馬区は、練馬・光が丘・石神井に設置しています。また、各高齢所設置しています。(4・5ページ、裏表紙参照)

社会福祉士、主任ケアマネジャーの支援を行います。  
・大泉の4つの総合福祉事務所者相談センターの支所を22か裏表紙参照)

## 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、どうしたらよいのかわからない。
- ・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。

## 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。

# 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。高齢者相談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、高齢者相談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、他の機関と提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力を入れます。

## こんな支援も行っています

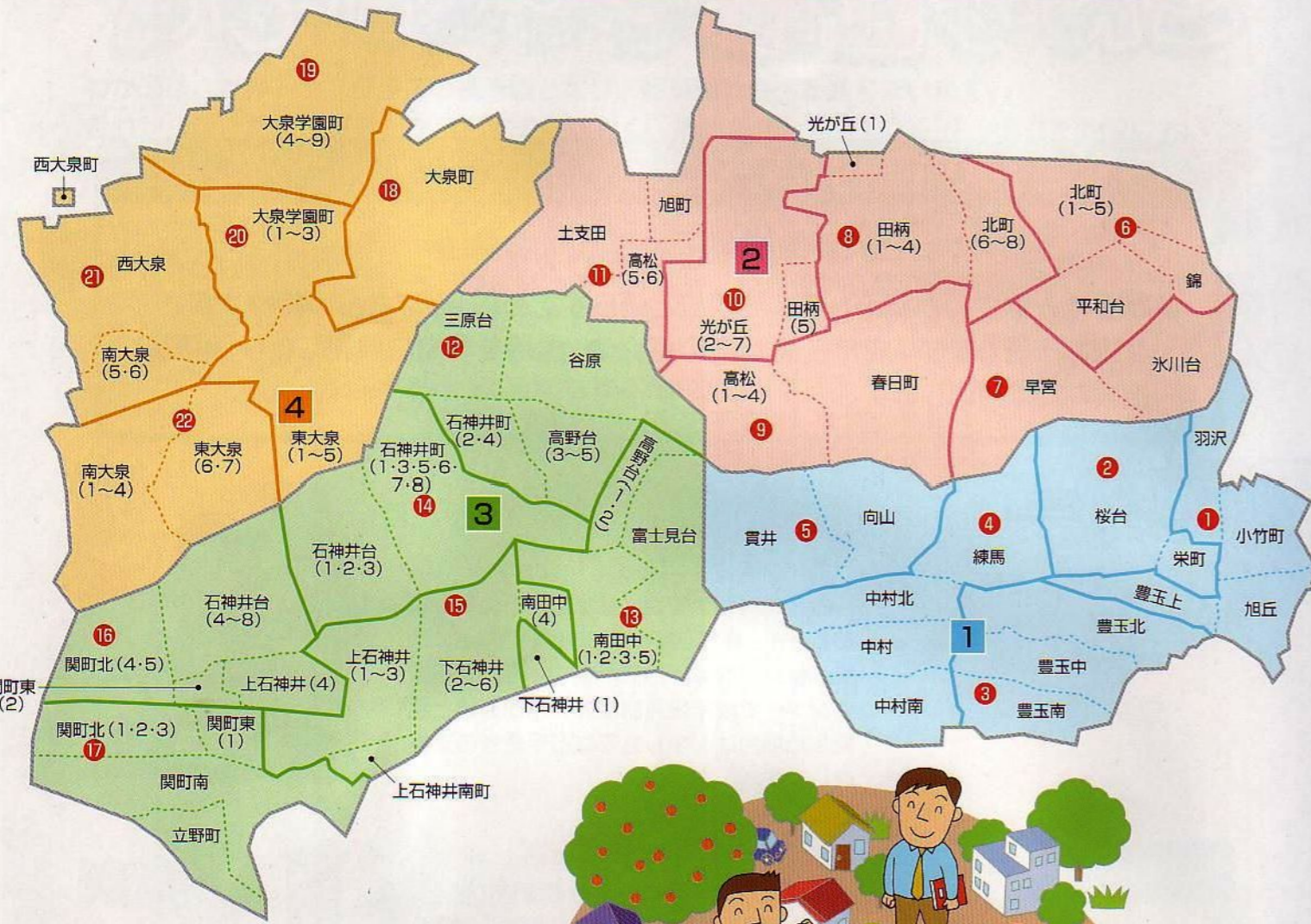
高齢のみなさんに直接支援するほかにも、地域のケアマネジャーが円滑に仕事ができるよう支援や指導を行っています。また、より暮らしやすい地域にするため、医療機関を含め、さまざまな関係機関とのネットワーク作りに力を入れています。

# 高齢者相談センター・同支所一覧

## (地域包括支援センター)

※ご相談は、担当地域の支所にご連絡ください。

平成21年4月1日現在



●開設時間 高齢者相談センター ……月～金曜 午前8時30分～午後5時15分  
 高齢者相談センター支所 ……月～土曜 午前8時30分～午後5時15分

- 1 練馬高齢者相談センター 豊玉北6-12-1 (練馬区役所西庁舎2階) ☎5984-2774
- 2 光が丘高齢者相談センター 光が丘2-9-6 (光が丘区民センター2階) ☎5997-7716
- 3 石神井高齢者相談センター 石神井町3-30-26 (石神井庁舎4階) ☎5393-2814
- 4 大泉高齢者相談センター 東大泉1-29-1 (大泉学園ゆめりあ1 4階) ☎5905-5271

本所	支所	所在地	電話	担当地域
1 練馬	1 第2育秀苑	羽沢2-8-16	3991-0518	旭丘、小竹町、羽沢、豊玉上
	2 桜台	桜台2-1-7	5946-2311	栄町、桜台
	3 豊玉	豊玉南3-9-13	3993-1450	豊玉北、豊玉中、豊玉南
	4 練馬	練馬2-24-3	5984-1706	練馬、中村北、中村、中村南
	5 練馬区役所	豊玉北6-12-1	5946-2544	向山、貫井
2 光が丘	6 錦	錦2-6-14	3937-5577	錦、北町1・2・3・4・5、平和台
	7 練馬キングス・ガーデン	早宮2-10-22	5399-5347	氷川台、早宮
	8 田柄	田柄4-12-10	3825-2590	北町6・7・8、光が丘1、田柄1・2・3・4
	9 練馬高松園	高松2-9-3	3926-7871	春日町、高松1・2・3・4
	10 光が丘	光が丘2-9-6	5968-4035	田柄5、光が丘2・3・4・5・6・7
	11 高松	高松6-3-24	5372-6064	旭町、高松5・6、土支田
3 石神井	12 練馬ゆめの木	大泉町2-17-1	3923-0269	谷原、高野台3・4・5、三原台、石神井町2・4
	13 富士見台	富士見台1-22-4	5241-6013	富士見台、高野台1・2、南田中1・2・3・5、下石神井1
	14 石神井	石神井町3-30-26	5923-1250	石神井町1・3・5・6・7・8、石神井台1・2・3
	15 フローラ石神井公園	下石神井3-6-13	3996-0330	南田中4、下石神井2・3・4・5・6、上石神井1・2・3、上石神井南町
	16 第二光陽苑	関町北5-7-22	5991-9919	石神井台4・5・6・7・8、上石神井4、関町東2、関町北4・5
17 関町	関町南4-9-28	3928-5222	関町東1、関町北1・2・3、関町南、立野町	
4 大泉	18 やすらぎミラージュ	大泉町4-24-7	5905-1190	大泉町
	19 ふきのとう	大泉学園町8-24-25	3924-2006	大泉学園町4・5・6・7・8・9
	20 大泉学園	大泉学園町2-20-21	5933-0156	大泉学園町1・2・3、東大泉1・2・3・4・5
	21 光陽苑	西大泉5-21-2	3923-5556	西大泉、西大泉町、南大泉5・6
	22 大泉	東大泉1-29-1	5387-2751	東大泉6・7、南大泉1・2・3・4

# 「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。

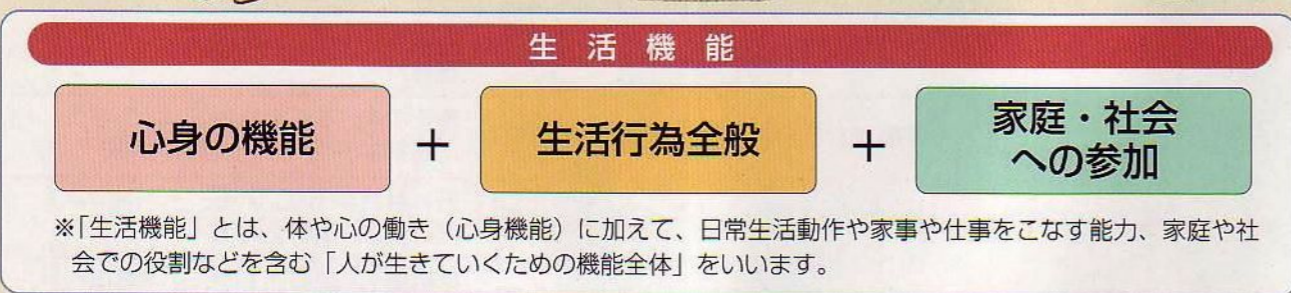
**心身の老化は防ぐことが可能です。**

「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。



## 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、**高齢者相談センター・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** …こうくう 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。

# 高齢者相談センター（地域包括支援センター）一覧

## ●高齢者相談センター（各総合福祉事務所内）（土・日・祝除く）

1 練馬（〒176地域の方）  
☎5984-2774

3 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

## ●高齢者相談センター支所（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 桜台 ☎5946-2311  
③ 豊玉 ☎3993-1450  
④ 練馬 ☎5984-1706  
⑤ 練馬区役所 ☎5946-2544

⑫ 練馬ゆめの木 ☎3923-0269  
⑬ 富士見台 ☎5241-6013  
⑭ 石神井 ☎5923-1250  
⑮ フローラ石神井公園 ☎3996-0330  
⑯ 第二光陽苑 ☎5991-9919  
⑰ 関町 ☎3928-5222

⑥ 錦 ☎3937-5577  
⑦ 練馬キングス・ガーデン ☎5399-5347  
⑧ 田柄 ☎3825-2590  
⑨ 練馬高松園 ☎3926-7871  
⑩ 光が丘 ☎5968-4035  
⑪ 高松 ☎5372-6064

⑱ やすらぎミラージュ ☎5905-1190  
⑲ ふきのとう ☎3924-2006  
⑳ 大泉学園 ☎5933-0156  
㉑ 光陽苑 ☎3923-5556  
㉒ 大泉 ☎5387-2751

メモ