

13 高齢者福祉サービス(介護保険サービス以外)

市内在住のおおむね65歳以上の市民の方が利用できる介護保険以外のサービスです。事業により介護認定が必要なものとそうでないものがあります。また、それぞれの事業により利用要件が異なります。

目次

①高齢者等配食サービス事業	41
②高齢者救急通報システム事業	41
③高齢者あんしん見守り支援事業	41
④高齢者火災予防機器給付助成事業	42
⑤高齢者世帯等家具転倒防止器具取付事業	42
⑥高齢者等入浴券支給事業	42
⑦高齢者自立支援日常生活用具給付事業	43
⑧高齢者住宅改修アドバイザー事業	43
⑨高齢者自立支援住宅改修給付事業	44
⑩高齢者等寝具乾燥消毒事業	45
⑪高齢者施設入浴サービス事業	45
⑫高齢者おむつ給付助成事業	45
⑬在宅高齢者訪問理美容サービス事業	46
⑭家族介護慰労金支給事業	46
⑮地域支え合いネットワーク事業(高齢者見守り事業)	46
⑯徘徊高齢者等家族支援サービス事業	46
⑰高齢者見守りシール事業	46
⑱生活支援ショートステイ事業	47
⑲福祉会館の利用	47
⑳グループ旅行高齢者支援事業	47
㉑補聴器購入費助成事業	47
●救急情報シート	巻末

① 高齢者等配食サービス事業

心身機能の低下により買物や食事の確保が困難な高齢者世帯等に、安否確認を兼ねた配食サービスを行います。65歳以上の一人暮らし又は高齢者のみの世帯及び同居家族が仕事等のため日中独居となる高齢者等に対して、週1～7回(月～日曜日、ただし祝日と年末年始はお休み)まで、昼食もしくは夕食のどちらかを選んでいただきます。

※費用は、弁当の種類によって異なります。(1食410円～637円)

② 高齢者救急通報システム事業

脳・血管・心臓・呼吸器の慢性疾患により日常生活を営むうえで常時注意を要する状態にある、65歳以上の一人暮らし、高齢者のみの世帯、および同居家族が仕事等のため高齢者が日中独居となる世帯に対して、家庭内で病気等の緊急事態に陥ったとき、機器により速やかに通報を行うシステムを取り付けます。なお、シルバーホンシステムについては、協力員が必要です。

※自己負担は、所得により異なります。

③ 高齢者あんしん見守り支援事業

70歳以上の一人暮らし、互いの緊急事態に対し、救急車の手配等、適切な対応が困難な要介護状態の者が属する70歳以上の高齢者世帯、又は同居家族が仕事等のため高齢者が日中独居となる世帯に対して、緊急時にあらかじめ登録した別居所にいる家族などに知らせることができる機器取付等にかかる費用の一部を助成します。

※毎月の利用料金などは自己負担です。

※助成対象限度額を超えた分は、自己負担です。

担当係

①～⑭・⑯・⑰・⑳・㉑ 高齢福祉課 業務係

⑮・⑱ 高齢福祉課 在宅支援係

⑲ 福祉総務課 生きがいづくり係

問い合わせ先

☎ 523-2111 内線1474、1475、1476

☎ 523-2111 内線1478、1479

☎ 523-4012

④ 高齢者火災予防機器給付助成事業

65歳以上の一人暮らし、高齢者のみの世帯、および同居家族が仕事等のため高齢者が日中独居となる世帯に対して、火災発生を予防する機器の購入費用の一部を助成します。

【品目】

- 自動消火装置
- 電磁調理器

※給付の回数は、同一世帯内で同一種目一回限り。

※購入前に申請が必要です。申請より先に購入した場合は、支給対象になりませんのでご注意ください。

※申請方法、品目ごとの給付限度額については、事前に高齢福祉課までお尋ねください。

※自己負担は、所得により異なります。給付限度額を超えた分は自己負担です。

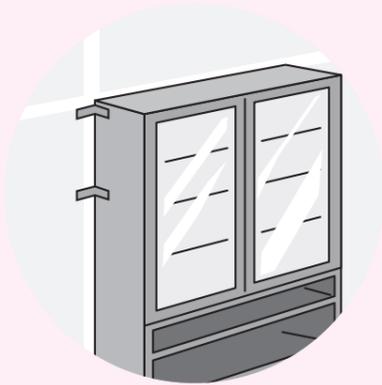
⑤ 高齢者世帯等家具転倒防止器具取付事業

65歳以上の高齢者のみの世帯等に対して、家具転倒防止器具を取り付けます。

取り付け箇所数は5か所を限度とします。

なお、平成21年度以降に家具転倒防止器具等支給事業により支給を受けた方は過去の設置個数にかかわらず対象外です。

※住民税課税世帯については、取付器具代金の1割をご負担いただきます。



⑥ 高齢者等入浴券支給事業

65歳以上の一人暮らしや高齢者のみの世帯の方のうち、自宅にお風呂がなく、かつ当該年度の住民税が非課税の方に対して、立川市内および近隣の指定した公衆浴場が利用できる入浴券を支給します。支給枚数は、申請月の翌月分から当該年度の3月分まで、1か月あたり7枚です。

※住民税が非課税の方に限ります。

※生活保護を受けている世帯を除きます。

※申請後、民生委員が自宅へお風呂の有無の調査にうかがいます。

※自己負担はありません。

⑦ 高齢者自立支援日常生活用具給付事業

65歳以上の在宅の自立または虚弱な高齢者に対して、日常生活用具の購入費用の一部を助成します。

※介護保険で要介護・要支援と認定されている方は、介護保険の福祉用具貸与がご利用できます。(20ページ参照)

※購入前に申請が必要です。申請より先に購入した場合は、支給対象になりませんのでご注意ください。

※申請方法、品目ごとの給付限度額については、事前に高齢福祉課までお尋ねください。

※自己負担額は、所得により異なります。給付限度額を超えた分は自己負担です。

助成する日常生活用具は、以下のとおりです。

【介護保険非該当*の方のみ】

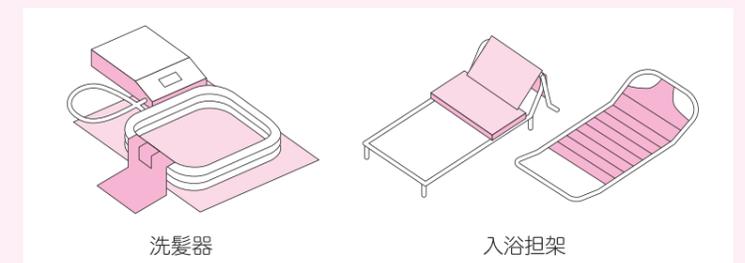
- シルバーカー
- 歩行支援用具(杖など)
- 入浴補助用具
- 腰掛便座

*非該当とは、介護認定の申請をし、「非該当(自立)」と認定を受けた状態を指します。(未申請の方は対象となりません。)



【介護保険要支援・要介護の方のみ】

- 洗髪器
- 入浴担架



【要支援1・2、要介護1の方のみ】

- 一般寝台(対象者の属する世帯の全員が住民税非課税の場合に限る)

※ただし、一般寝台は以下のものに限りです。

- ①シングルサイズのフレーム ②可動しない

⑧ 高齢者住宅改修アドバイザー事業

高齢者の転倒予防や動作の容易性の確保、介護の軽減等を図るために、高齢者向けの住宅改修制度で居室等の改良をお考えの方に対して、理学療法士等の専門知識を有するアドバイザーを派遣し、お体の様態やご自宅の様子を拝見し、相談・助言を行います。

また、自立支援住宅改修給付事業に関する支援(助成)の可否を決定します。

※費用は無料です。



⑨ 高齢者自立支援住宅改修給付事業

65歳以上の自立または虚弱な高齢者が、自宅で生活するにあたり、日常生活の動作に困難（不安）があり、転倒予防や動作の容易性の確保、介護の軽減等を図るために、福祉用具や日常生活用具などを活用しても改善が図れず、住宅改修をお考えの方に対して、住宅改修費を助成します。

事前に、介護認定を受け、結果を受けていることと、「住宅改修アドバイザー事業」を受け、支援（助成）の承認を受けていることが必要になります。

※申請方法、改修工事の給付限度額については、事前に高齢福祉課までお尋ねください。

※自己負担額は、所得により異なります。

なお給付限度額を超えた分及び対象とならない改修費は、自己負担です。

助成する改修工事の種類は、以下のとおりです。

要介護認定の判定が、 【非該当（自立）】の方は、	要介護認定の判定が、 【要支援・要介護】の方は、
<p>自立支援住宅改修給付</p> <p>1. 生活の質を確保するための改修</p> <p>①手すりの取り付け</p> <p>②床段差の解消</p> <p>③滑り防止・移動の円滑化等のための床材変更</p> <p>④引き戸等への扉の取り替え</p> <p>⑤洋式便器等への便器の取り替え</p> <p>⑥その他①～⑤の住宅改修に付帯して必要となる工事</p>	<p>左記「1.」と同等の工事内容の【介護保険サービスの「住宅改修」】が、利用できます。 (26ページをご覧ください)</p>
<p>【非該当（自立）、要支援、要介護】の方に共通して申請できる改修工事</p> <p>自立支援住宅改修給付</p> <p>2. 浴槽の取り替え及びこれに付帯して必要な給湯設備等の工事</p> <p>3. 流し・洗面台の取り替え及びこれに付帯して必要な給湯設備等の工事</p> <p>4. 便器の洋式化及びこれに付帯して必要な工事</p> <p>※ただし、介護保険サービスまたは上記1. ⑤洋式便器等への便器の取替え（自立支援住宅改修給付事業）を優先して利用し、給付限度額を超えた場合に申請可能になります。</p>	

⑩ 高齢者等寝具乾燥消毒事業

利用対象者に対して、衛生と健康を維持するために定期的に訪問し寝具の乾燥消毒を行います。

①か②いずれかの方で、かつ、③と④を満たすことが要件です。

①立川市内にお住まいの65歳以上の在宅高齢者で、介護保険の介護認定で要介護1以上で、病弱、寝たきりの状態又はこれに準ずる状態にある方。

②身体障害者手帳2級以上で、寝たきりの状態又はこれに準ずる状態にある方。

③一人暮らし又は心身機能の低下により寝具を健康的・衛生的に保つことが困難な方（ア～カに該当する方）のみで構成される世帯

ア) 要介護・要支援認定を受けている方

イ) 介護予防・生活支援サービス事業対象者

ウ) 第2号被保険者のうち、要介護認定又は要支援認定を受けている方

エ) 身体障害者手帳が2級以上の方

オ) 精神障害者手帳が1級以上の方

カ) 愛の手帳が2度以上の方

④世帯全員の市民税が非課税の方、又は生活保護もしくは中国残留邦人等の自立支援給付を受けている世帯の方

※費用は無料です。



⑪ 高齢者施設入浴サービス事業

家庭又は公衆浴場での入浴が困難で、住宅の構造上等により、介護保険の訪問入浴介護が利用できない状況の要介護・要支援の認定を受けている高齢者に対して、総合福祉センターの機械入浴を定期的に提供します。

※費用は、1回1,300円を負担していただきます。



⑫ 高齢者おむつ給付助成事業

65歳以上の在宅で寝たきり状態の方（※日常生活自立度B1以上）又は、認知症の症状のある方（※日常生活認知度Ⅲa以上）に対しておむつを支給します。

申請に基づき、次のような種類のおむつ等を月1回配達します。

※自己負担は、利用額の1割です。ただし、限度額5,000円を超えた分については、全額自己負担です。

○フラット型おむつ

○尿吸収パッド

○テープ止め紙おむつ（S～L）

○リハビリパンツ（SS～3L）

○軟便吸収パッド

*は介護認定時の主治医意見書で確認します。

⑬ 在宅高齢者訪問理美容サービス事業

65歳以上の在宅で寝たきりの状態の方（※日常生活自立度B2以上）又は、認知症の症状のある方（※日常生活認知度Ⅲa以上）で、一般の理美容サービスを利用する事が困難な方に対して、理美容業者が訪問してカットなどを行います。市は年間最大4回分の「移動・出張にかかる経費」を助成します。

サービスを受ける際には、家族等の付き添いの方がが必要です。「カットなどの料金」は実費でご負担ください。
※は介護認定時の主治医意見書で確認します。



⑭ 家族介護慰労金支給事業

要介護度4・5と判定された方で、住民税非課税世帯の在宅高齢者が、過去1年間にわたって、介護保険サービスを利用していなかった場合（年間1週間程度のショートステイを除く）、その方を介護している家族の方に対して、年額10万円を支給します。

⑮ 地域支え合いネットワーク事業（高齢者見守り事業）

地域包括支援センターを拠点として住民同士のネットワークを構築し、高齢者の見守りや支え合いの活動を広げるとともに、安否確認につなげる事業です。地域包括支援センターに登録されたボランティアが、高齢者の方に軽微な生活支援や見守りなどを行う「ちょこっとボランティア」も実施します。関係機関や民生委員などとも連携をとりながら高齢者を支援します。費用はかかりません。

⑯ 徘徊高齢者等家族支援サービス事業

在宅でひとり歩きが見られる認知症の高齢者等を介護している同居のご家族に、位置情報を検索できるGPS機器を貸し出します。また、日常生活賠償保険を付帯し、ひとり歩き時の万が一の事故に備えることができます。

※所得により、初期費用の一部を負担していただきます。

⑰ 高齢者見守りシール事業

在宅でひとり歩きのおそれがある認知症等の高齢者に対し、QRコードを記載した見守りシールを配布します。利用者が行方不明となった際、衣服や持ち物に貼り付けられたシールに記載のQRコードを発見者が読み取ることにより、Web上の伝言板に接続し、家族等と直接やり取りができることにより、行方不明者の身元確認及び保護を行うことができます。

※費用は無料です。（ただし、シールの追加については全額自己負担となります）

⑱ 生活支援ショートステイ事業

要介護・要支援認定を受けていない高齢者が一時的に在宅生活が困難になった場合、特別養護老人ホーム等へ一時入所することができます。

利用日数は7日以内です。

※費用は、1日980円と食事代（実費）を負担していただきます。



⑲ 福祉会館の利用

60歳以上の市民であれば、市内にある4つの福祉会館を利用し、読書、囲碁、将棋、雑談などで楽しく過ごすことができます。開館時間は午前9時から午後5時までです。休館日は日曜日、祝日（敬老の日と文化の日を除く）及び年末年始となります。また、福祉会館では、無料で入浴することもできます。入浴時間帯は各館で異なりますので、事前にお問い合わせください。

（柴崎福祉会館 ☎523-4012） （一番福祉会館 ☎531-2945）
（曙福祉会館 ☎529-8567） （幸福福祉会館 ☎535-2197）

※ひとり親家庭の方や障害者手帳、愛の手帳をお持ちの方も利用できます。

⑳ グループ旅行高齢者支援事業

立川市と契約している旅行代理店を利用する2名以上のグループの国内旅行に参加される65歳以上の市民の方に対して、年度内に1回を限度に宿泊2,500円か日帰り1,000円かのどちらかを助成します。

なお、旅行の出発日前かつ旅行代金を支払う前の申請が必要です。

㉑ 補聴器購入費助成事業

難聴等により聞こえに課題がある18歳以上の方に対し、補聴器購入費の一部を助成します。

※聴覚障害による補聴器（補装具）の支給対象となる方は除きます。

※聴力要件、所得要件があり、申請には医師の意見書が必要です。

※事前申請後、認定補聴器専門店で購入した補聴器の購入費用のみが助成の対象です。

● 救急情報シート

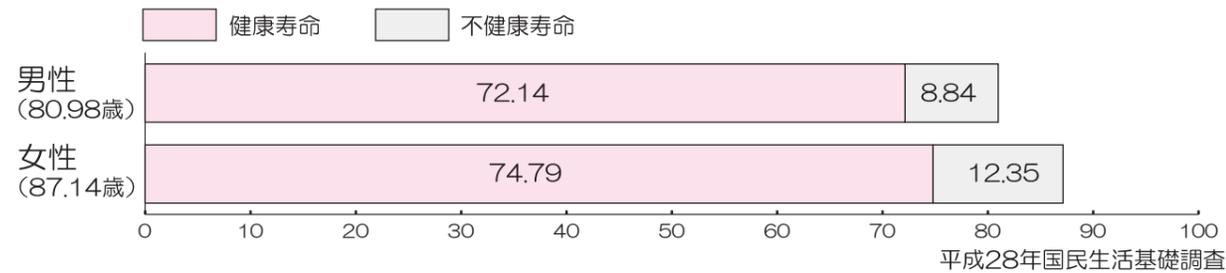
急な体調不良など万一の救急時に、既往症や服用薬等の情報を医療現場に正確に早く伝えるためのものです。すみやかに適切な処置や医療が受けられるよう、巻末の「救急情報シート」にご自身の情報を記入し、救急時に備えておきましょう。

14 健康寿命をのばそう!

◎健康寿命と平均寿命

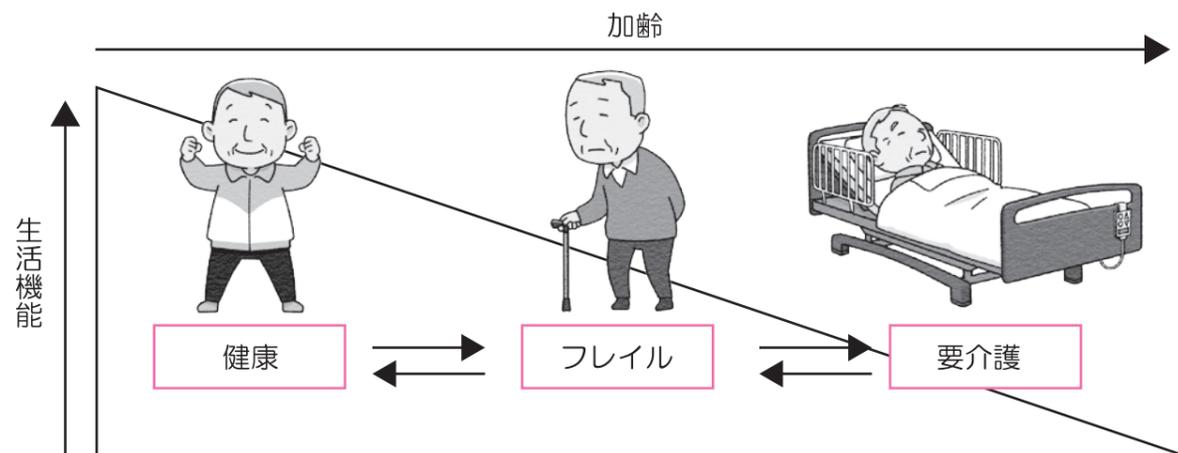
健康寿命とは、「平均寿命のうち、健康で活動的に暮らせる期間（WHO世界保健機関が提唱）」で病気や介護などによる期間を差し引いたものです。

不健康寿命が、男性では約9年、女性では約12年あります。



健康寿命をのばすためには、フレイル予防が大切です。

◎フレイルとは?



参考：東京都発行「知っておく！から始める介護予防・フレイル予防」

フレイルは、高齢期に病気や老化などによる影響を受けて、心身の活力（筋力や認知機能など）を含む生活機能が低下し、将来要介護状態となる危険性が高い状態です。この状態は、生活機能の自立度が高い「健康」と日常生活動作に障害がある「要介護状態」との間に位置しています。しかし、適切に介入・支援すると生活機能の維持・向上が可能な状態です。

◎自分はフレイルなのか?

フレイルのリスク度を測るには、いくつかの方法があります。ここでは、生活機能を重視する考え方に合った方法として、東京都健康長寿医療センターが独自に開発したフレイルリスク度のチェックリストを紹介します。このチェックリストは、体力・身体機能、栄養・口腔機能、社会機能の3領域15項目の質問で構成されています。選択肢の右側につけた○1つにつき1点で、合計点数が4点以上をフレイル、2～3点をフレイル予備軍、0～1点はフレイルではないと判定されます。ご自身の状態をチェックしてみましょう。

フレイルリスク度セルフチェック 以下の設問に答えて、「はい」または「いいえ」を選択してください。				
体力	1	この一年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
	2	1 kmぐらいの距離を不自由なく続けて歩くことができますか	はい	いいえ
	3	目はふつうに見えますか（注：眼鏡を使った状態でも良い）	はい	いいえ
	4	家の中でよくつまづいたり、滑ったりしますか	いいえ	はい
	5	転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか	いいえ	はい
	6	この一年間に入院したことがありますか	いいえ	はい
栄養	7	最近、食欲はありますか	はい	いいえ
	8	現在、たいていの物は噛んで食べられますか（注：入れ歯を使ってもよい）	はい	いいえ
	9	この6か月間に3 kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
	10	この6か月間に、以前に比べて体の筋肉や脂肪が落ちてきたと思いますか	いいえ	はい
社会	11	一日中家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか	いいえ	はい
	12	ふだん、2～3日に1回程度は外出しますか（注：庭先のみやゴミ出し程度の外出は含まない）	はい	いいえ
	13	家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることがありますか	はい	いいえ
	14	親しくお話ができる近所の方はいますか	はい	いいえ
	15	近所の人以外で、親しく行き来するような友達、別居家族または親戚はいますか	はい	いいえ

（出典：東京都健康長寿センター研修所）

◎今から取り組むことが大切!

フレイルは、なる前の段階からの予防がとても大切です。なんとなく元気が出ない、疲れやすくなる、歩行が遅くなる、家にこもることが多くなったといった兆候に早めに気づき、適切な対策を取ることで、生活機能を回復させることができます。しかし、フレイルが進行すると、要介護に移行する力が大きく働き、回復させるには大きなサポートが必要となります。そのため、早い時期からフレイル予防に取り組み、生活機能の低下を遅らせることが、介護予防・フレイル予防のポイントとなります。

◎何をすればいい?

フレイルを予防する効果的な対策の視点は、運動、社会参加、栄養、それに口腔の視点です。

地域の中で、誰かとともに自分たちで活動しましょう



15 一般介護予防事業

65歳以上の市民が受けられるサービスです。（一部条件があります）

いつまでも住み慣れた立川市で元気に暮らしていくために、立川市は皆さんの**健康寿命延伸**への取組を応援します。

◎地域体操クラブ事業

初めて参加する65歳以上の高齢者を対象とした介護予防を目的に自主グループを作る全12回の体操教室です。運動指導者が、健康体操応援プログラムを指導しながら、自主グループ化に向けた支援を行います。各クラス週1回の頻度で実施します。会場は、市内公共施設等です。参加者募集は広報たちかわ等で年1回程度です。

◎健康体操応援リーダー等派遣事業

自主的に健康体操応援プログラムを6か月以上行う意向のある65歳以上の高齢者を含む3人以上のグループに、市で養成した体操指導者を合計7回派遣し、健康体操応援プログラムを指導します。事業利用者には体操のテキストを配布し、CDまたはDVDを貸与します。定期的に体力測定も実施します。

◎地域リハビリテーション活動支援事業

自主的に健康体操応援プログラムを6か月以上行う意向のある65歳以上の高齢者を含む3人以上のグループに、体操のテキストを配布し、CDまたはDVDを貸与します。理学療法士等が定期的に体力測定を実施します。

◎自分たちで活動します！

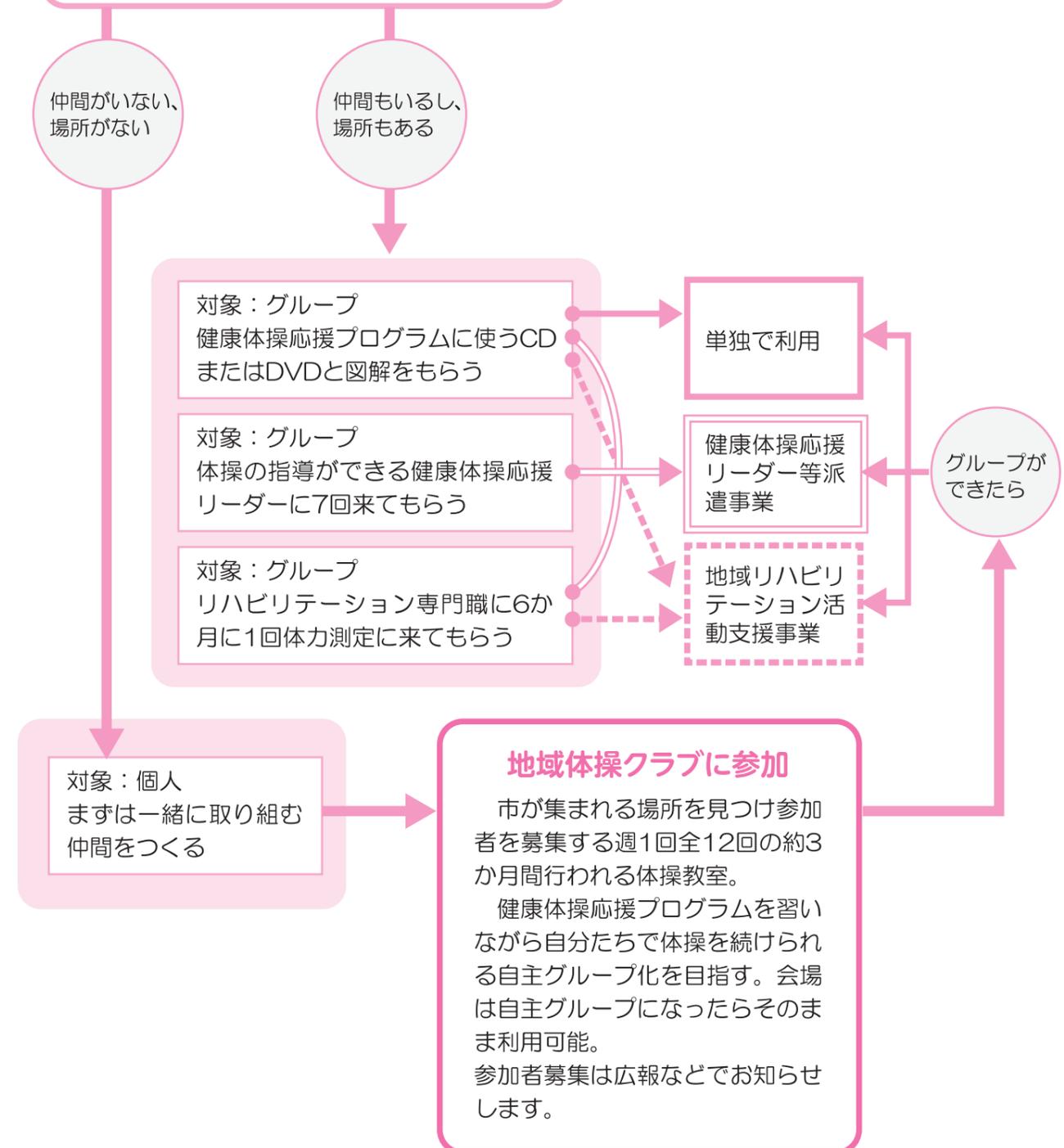
自主的に健康体操応援プログラムを6か月以上行う意向のある65歳以上の高齢者を含む3人以上のグループに、体操のテキストを配布し、CDまたはDVDを貸与します。

※健康体操応援プログラムとは、たちかわ健康体操とラジオ体操第1を組み合わせたものです。たちかわ健康体操は、体の体操13種類とお口の体操6種類から構成されている、ゆっくりスローテンポで行う立川市のオリジナル体操です。

みなさんがすること

- 1.一緒に取り組む仲間を見つける（3人でもかまわない）
- 2.週1回、1時間集まれる場所を見つける（個人宅でもかまわない）
- 3.健康体操応援プログラムに週1回、取り組む
- 4.体操の後は、仲間と好きなことをする（レクリエーション、お茶会、ゲーム等）
- 5.新しい仲間を受け入れる

健康体操応援プログラムは、たちかわ健康体操とラジオ体操を組み合わせたものです。たちかわ健康体操の後にラジオ体操第1を実施します。



16 認知症の方やご家族へのサービス



～いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために～

超高齢社会を迎え、認知症高齢者も増加し続けています。認知症は誰でもかかる可能性がある脳の病気です。高齢になっても、一人になっても、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けるためには、地域全体が認知症に関する関心を高め、正しく理解し、支えあうことが大切です。認知症になっても、周囲の人々の理解と気遣いがあれば、穏やかに暮らしていくことは可能です。地域で暮らすみんなで、誰もが暮らしやすいまちをつくりましょう！

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、接し方などについての学びを深め、みんなで支え合うまちづくりを目指し、「認知症サポーター養成講座」を実施しています。対象は市民の方、団体、小中学校、企業など、立川市在住・在勤・在学であれば年齢や人数を問いません。受講者には認知症サポーターの印として認知症サポーターカードを差し上げます。受講料は無料です（原則、事業所等ではテキスト代一冊121円と送料がかかります）。

また、地域で暮らす認知症の方をそっとサポートできるよう、認知症サポーターの方を対象にステップアップ講座の開催とステップアップ講座修了生のための活動連絡会を実施しています。

地域で支え合う力を高めることで、お互いに安心して暮らせる地域を目指しましょう。

（問合せ）各地域包括支援センター、各福祉相談センター（6ページ参照）

認知症あんしんガイドブック（認知症ケアパス）

認知症ケアパスは、認知症の疑いから発症、その進行とともに変化していく状態に応じて、どのような医療や介護などの支援を受ければいいのか大まかな目安を示したものです。

市役所の窓口、地域包括支援センターなどで必要な方にお渡ししています（郵送はしておりません）。

認知症カフェ・認知症高齢者家族会

認知症カフェでは、認知症の方、ご家族の方、地域の方などが、カフェ形式で自由におしゃべりや情報交換をしたり、テーマを設定して学びあったりしながら、楽しいひとときを過ごし、仲間作りを進めています。

認知症の方の（高齢でなくても可）家族会では、同じように介護している仲間と悩みや体験などを語りあえる場です。人と話したり、介護の経験者に聞いてもらうことで、自分自身の気持ちの整理がつくことがあります。日頃の介護で疲れた心身をリフレッシュしませんか。

（問合せ）各地域包括支援センター、各福祉相談センター（6ページ参照）

徘徊高齢者家族支援サービス・高齢者見守りシール事業

認知症の高齢者がひとり歩きした際に早期に発見できるよう、介護者に位置情報を検索できるGPS機器を貸し出します。また、日常生活賠償保険を附帯しており、万一の事故に備えることができます。

ひとり歩きの恐れがある認知症等の高齢者に対し、QRコードを記載した見守りシールを配布します。（46ページ⑩・⑪参照）

（問合せ）高齢福祉課業務係

日常生活自立支援事業

制度の手続きや金銭の管理が困難な方に対し、福祉サービスの利用や日常金銭管理のお手伝いを行い、住み慣れた地域で安心して生活できるように援助します。相談などは無料、利用契約締結後の生活支援員による援助については有料になります。

（問合せ）立川市社会福祉協議会 地域あんしんセンターたちかわ ☎529-8319

成年後見制度

成年後見制度は、認知症高齢者など判断能力が不十分な方に成年後見人等を選任し、財産管理や身上保護において不利益がないように保護・支援する制度です。この利用について支援を行うとともに、申立てを行う親族等がない方については「市長申立て」を行い、制度の利用をすすめます。

（問合せ）立川市社会福祉協議会 地域あんしんセンターたちかわ ☎529-8319

高齢福祉課在宅支援係

相談先・専門機関紹介

認知症は脳の病気によっておこり、誰でも年をとるほど、認知症になる可能性が高くなります。心配になったら一人で悩まずに、下記の市、地域包括支援センターなどへお気軽にご相談ください。

■各地域包括支援センター：市内6か所あります。（6ページ参照）

■認知症地域支援推進委員：南部西ふじみ地域包括支援センター、中部たかまつ地域包括支援センター、北部中さいわい地域包括支援センターに各1名ずつ配置されています。

■高齢福祉課：「かかりつけ医によるもの忘れ相談」を行っています。まだ、市のホームページからアクセスができる「認知症簡易チェックサイト」もあります。チェックした結果とともに相談先が表示されます。認知症支援コーディネーターが配置されています。

■認知症疾患医療センター：国家公務員共済組合連合会立川病院（立川市錦町4-2-22）が、東京都の指定を受けた認知症疾患医療センターです。医療相談や認知症の鑑別診断を行い、必要な支援につなげます。電話相談（☎0120-766-613 FAX 523-3160）は、月曜～金曜の9時～16時30分（土・日・祝日・年末年始を除く）に行っています。

■東京都多摩若年性認知症総合支援センター：東京都が設置した若年性認知症専門の相談窓口（日野市多摩平2-2-4 ニコール豊田ビル4階）です。専門の相談員がご本人やご家族、関係機関からの相談に対応します。専用電話（042-843-2198）による相談は、月曜～金曜の9時～17時（土・日・祝日・年末年始を除く）に行っています。来所による相談は予約制です。

<生活習慣を見直そう> 認知症予防の大事なポイント

○高血圧症、糖尿病などの生活習慣を防ぎましょう。また、治療中の方は、かかりつけ医にて適切にコントロールしていくことが大切です。

○バランスよく、規則正しい食事を心がけましょう。塩分を控えめに、良質のたんぱく質をしっかりととりましょう。

○ウォーキングや体操などの運動をしましょう。運動は脳の働きを活発にします。さらに、頭を使いながら体を動かすとより効果的です。

例）歩きながらしりとりや計算を交えて行う。

歩く速さは、少しドキドキして汗ばむくらい。

○本を読んだり、趣味に取り組んだり、様々な活動を通して生活を楽しみましょう。

○人との交流が大切です。周囲の人と声を掛け合い、活動的な生活を送りましょう。



17 もっと知ろう 介護支援専門員(ケアマネジャー)の役割

ケアマネジャーは、介護保険サービス利用の相談・調整をする専門職です。

◎日本の人口動態とケアマネジャーの現状

ご存じのように、我が国は、2025年に団塊の世代が75歳を迎え、2040年には高齢者人口がピークに達し、生産年齢人口の減少が見込まれています。また、介護保険制度の要である「ケアマネジャー」の高齢化や離職・退職により既に人材不足が起きており今後更に深刻化する事が懸念されています。

◎ケアプランとセルフケアプラン(自己作成)

介護サービス利用に欠かせない「ケアプラン」は、もとは介護を必要としている人が作成する「セルフケアプラン(自己作成)」から始まっています。「ケアプラン」は、自分でも作れるものなのです。ケアマネジャーは、ケアプランの作成が難しい人の補助、代行を担うことが役割とされています。

◎ケアマネジャーに上手に相談するために…ケアマネについて紹介します

正式名称は「介護支援専門員」といい、頼りになる「介護の相談援助の専門員」です。役割は、「契約者(要介護認定者)が、必要な介護サービスが選択できるように提案したり、適切にサービス利用ができるように調整すること」です。

介護保険制度だけでは対応できない生活の困り事等にも、様々なサービスを組み合わせて、以下のような関係機関などと連絡を取りながら、支援を行います。

関係機関の一例

介護サービス事業所(訪問介護、訪問看護、訪問入浴、通所介護、通所リハビリ等)
病院、診療所、歯科、薬局、保健所
介護保険課、高齢福祉課、生活福祉課、障害福祉課、地域福祉課、福祉総務課、ごみ対策課
消費生活センター、地域包括支援センター、福祉相談センター、民生・児童委員
地域あんしんセンターたちかわ、地域福祉コーディネーター
成年後見人等(弁護士、司法書士、社会福祉士、行政書士等専門職後見人)
シルバー人材センター、スーパー、コンビニ、便利屋、鍵屋、葬儀社、街の電気屋
金融機関(郵便局、銀行、信用金庫)、タクシー会社、民間救急
不動産業者、管理会社、居住支援法人、住宅供給公社、JKK東京、UR都市機構
ちょこっとボランティア、傾聴ボランティア、地域猫活動
警察(交番)、消防、自治会、老人クラブ

介護支援専門員(ケアマネジャー)の役割を知ること、気軽に互いに気持ちよく相談することが、できます。

こんな心配、ありませんか? こんな疑問、ありませんか?



住み慣れた地域で、自分らしく暮らし続けることができるために、より良い解決策を一緒に考えていきましょう。

18 在宅医療・介護連携推進事業

「住み慣れた地域で最期まで暮らせるまち」を目指し、医療と介護が連携してサービスを提供する取組を行っています。

◎在宅医療・介護資源マップ

在宅医療とは、通院が困難な患者さんに対して自宅で計画的に診療・療養を行うものです。

在宅医療・介護資源マップで、在宅医療を行っている診療所・クリニック、歯科医院、薬局、訪問看護ステーション、介護サービス事業所などを探することができます。

※市ホームページに掲載しています。



◎在宅医療・介護相談窓口

在宅医療・介護相談窓口を設置して、医療機関等の関係機関や市民からの相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。

- ・南エリア（南部西ふじみ地域包括支援センター内 電話 540-0311）
- ・北エリア（北部中さいわい地域包括支援センター内 電話 538-2339）
- ・中エリア（中部たかまつ地域包括支援センター内 電話 540-2031）

◎立川市出張暮らしの保健室

市民の方が自治会やサークル等で看護師や薬剤師等の専門職に健康相談ができる機会を「出張暮らしの保健室」として設けています。

開催を希望される場合はご連絡ください。

開催の予定は「広報たちかわ」などに掲載します。

（問合せ）各地域包括支援センター、各福祉相談センター（6ページ参照）



◎普及啓発事業

人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）に関する講演会、エンディングノートの配布など、医療と介護の連携の普及啓発を行っています。

もしものときのために

～自らが望む、人生の最終段階の医療・ケアについて話し合ってみませんか～

人生の最終段階における医療・ケアについて、本人が家族等や医療・ケアチームと前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取組を「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」と呼んでいます。