

介護の日特集号

主な内容

- 1面◆介護予防・日常生活支援総合事業について
- 2・3面◆認知症の支援について／いきいきボランティア
- 4面◆福祉用具利用者インタビュー／第三者行為届出について／介護サービス永年勤続従事者表彰

荒川区

☎(3802)3111

FAX(3802)6262

http://www.city.arakawa.tokyo.jp/

http://www.city.arakawa.tokyo.jp/keitai/

いつまでも元気で住み慣れたまちで

介護予防・日常生活支援総合事業

住み慣れた地域で自分らしく生活するために、介護予防・日常生活支援総合事業を利用して、積極的に健康づくりに取り組みましょう(65歳以上の方が対象です)。

最近、歩行や体力に不安を感じている方、健康のために何か取り組んでみたい方は…

お近くの地域包括支援センターに相談
(連絡先は2ページに掲載)

基本チェックリストで生活機能の状況を確認します。
介護保険サービス等の相談もできます

生活機能低下の
おそれのある方

生活機能低下の
おそれのない方

介護予防・生活支援サービス事業

下記のようにさまざまなサービスがあります。

一般介護予防事業

事業名	問合せ
はつらつ脳力アップ教室	高齢者福祉課 ☎内線2666
荒川こころばん体操	健康推進課 ☎内線432
各種講演会・健康教室・講座	区報でお知らせします
ふれあい絆・活サロン	社会福祉協議会 ☎(3802)3338

介護予防・生活支援サービス

問合せ 高齢者福祉課 ☎内線2666

施設に通うサービス

●まるごと元気アップ教室

自宅でもできる簡単な運動、栄養の話や口腔体操等を紹介します。運動・栄養・口腔と健康の3要素をバランスよくアップできる教室です。



●おげんきランチ

無理のない程度の運動プログラムに参加し、体を動かした後は、栄養バランスのとれた昼食をお楽しみください。



●デイサービス

デイサービスセンターで、生活機能のための体操、食事・入浴等のサービス等が受けられます。



お口と食事の元気塾



良く噛んで、食事をする人ほど元気で長生きです。口腔と栄養と一緒に学べる健康教室で歯科衛生士と管理栄養士が健康づくりをサポートします。

在宅で行うサービス

●おうちでリハビリ

買い物、浴槽の掃除、料理等の日常的な動きが苦手になってきている方に、理学療法士等の専門家が紹介する簡単な工夫やストレッチをホームヘルパーと一緒に取り組んでいただきます。

●ホームヘルプ

ホームヘルパーが自宅を訪問し、利用者と一緒に調理や掃除を行い、利用者が自分でできることが増えるよう支援します。

費用等の詳細は、お問い合わせください

荒川老人福祉センターに健康アップステーションがオープンしました

平成28年10月1日から荒川老人福祉センターに健康アップステーションがオープンしました。運動に関する専門相談員のもと、健康づくりに取り組んでみませんか。体組成等の測定結果を記録票に印刷して、健康状態をその場で確認できます。

開設日時 (火)・(金)・(土)の午後1時～3時 ※祝・年末年始を除く

場 所 荒川老人福祉センター4階

対 象 区内在住の60歳以上の方または荒川老人福祉センターの利用証をお持ちの方



内 容 体組成計・血圧等各種測定、相談員による健康相談・運動相談、ミニ講座、介護予防に関する情報提供

費 用 無料

問合せ 荒川老人福祉センター
(荒川区荒川1-34-6)
☎(3802)1666



尾久ふれあい館1階、荒川総合スポーツセンター1階でも、体組成計・血圧測定ができます(自己測定)

広げましょう

認知症の人やその家族を支援する地域の輪

地域で認知症の人やその家族を支えるために

問合せ 高齢者福祉課 ☎内線2666

学ぶ

■ あらかわ認知症サポーター1万人プロジェクト 講演会「トゲトゲザン ～認知症について考えよう、大切な人のために」

区内の認知症サポーターが1万人目前となっています。そのことを記念し、講演会を開催します。自分のために、また大切な人のために認知症について理解し考えてみませんか。

日 時 11月27日(日)午後1時～4時30分(午後0時30分開場)

内 容 講演会や認知症サポーター養成講座等

講 師 洋画家・城戸真亜子氏、首都大学東京教授・繁田雅弘氏

対 象 区内在住・在勤・在学の方、900人(当日の先着順)

場 所 サンパール荒川 大ホール

費 用 無料

申込み 不要

集う

■ 認知症カフェ(オレンジカフェ)に参加しましょう

認知症の人やその家族、地域住民、医療・介護に携わる人等が集まって、気軽にお茶を飲みながら、情報を共有し、参加者同士お互いを理解し合う場です。

国が「認知症施策推進総合戦略(新オレンジプラン)」において設置を進めており、地域の新たな交流の場として全国的に広がりを見せています。

▶ まちなかカフェ

日 時 毎月第3(木)午後1時～4時

場 所 特別養護老人ホームさくら館1階交流ホール

費 用 100円から(茶菓子代)

問合せ まちなかメイト事務局 ☎(3894)3568

▶ 尾久元気カフェ～くまのまえ

日 時 毎月第3(土)午後2時～4時

場 所 はっぴいもーる熊野前商店街熊なげき堂

費 用 100円(茶菓子代)

問合せ 尾久キャラバンメイト「元気がいい」☎(3893)3555



区では、区内でオレンジカフェを開催する団体に対し、カフェの運営費の一部を助成します。ぜひご活用ください。

問合せ 高齢者福祉課 ☎内線2669

つながる

■ 「ものわすれ相談」に相談してみましょう

「最近ものわすれが増えた」と感じることはありませんか?身近な場所で医師に相談できます。各地域包括支援センターに配置された、認知症地域支援推進員にご相談・ご予約のうえお越しください。

対 象 物忘れが気になるおおむね65歳以上の方やその家族

会 場 地域包括支援センター等(下表参照) 費 用 無料

予約・問合せ			
詳細は各地域の包括支援センターにお問い合わせください			
	所在地	電話番号等	
南千住東部地域包括支援センター	荒川区南千住3-14-7 サンハイム荒川内	☎(3805)5702 FAX(3805)5306	
南千住西部地域包括支援センター	荒川区南千住1-18-6	☎(5604)5710 FAX(5604)5762	
荒川地域包括支援センター	荒川区荒川5-47-2 花の木ハイム荒川内	☎(5855)3323 FAX(5855)3324	
町屋地域包括支援センター	荒川区町屋7-10-6 さくら館内	☎(3894)3568 FAX(3894)3562	
東尾久地域包括支援センター	荒川区東尾久3-31-8 101号	☎(5855)8513 FAX(3892)1650	
西尾久地域包括支援センター	荒川区西尾久1-1-12 信愛のぞみの郷内	☎(3893)3555 FAX(6694)5911	
東日暮里地域包括支援センター	荒川区東日暮里3-8-16 1階	☎(5615)3171 FAX(3801)3470	
西日暮里地域包括支援センター	荒川区西日暮里5-35-5	☎(3807)3828 FAX(3807)9173	

「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」をやってみましょう!



「ひょっとして認知症かな?」
気になり始めたら自分でチェックしてみましょう。
※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

自分でできる 認知症の気づきチェックリスト		最もあてはまるところに○をつけてください。			
チェック① 財布や鍵など、物を置いた場所が分からなくなることがありますか		まったく ない 1点	ときどき ある 2点	頻繁に ある 3点	いつも そうだ 4点
チェック② 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか		まったく ない 1点	ときどき ある 2点	頻繁に ある 3点	いつも そうだ 4点
チェック③ 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあると言われるですか		まったく ない 1点	ときどき ある 2点	頻繁に ある 3点	いつも そうだ 4点
チェック④ 今日が何月何日かわからなくなることがありますか		まったく ない 1点	ときどき ある 2点	頻繁に ある 3点	いつも そうだ 4点
チェック⑤ 言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか		まったく ない 1点	ときどき ある 2点	頻繁に ある 3点	いつも そうだ 4点

※このチェックリストの結果は、あくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません
※認知症の診断には、医療機関での受診が必要です
※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります

チェック⑥ 貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか		問題なく できる 1点	だいたい できる 2点	あまり できない 3点	できない 4点
チェック⑦ 一人で買い物に行けますか		問題なく できる 1点	だいたい できる 2点	あまり できない 3点	できない 4点
チェック⑧ バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか		問題なく できる 1点	だいたい できる 2点	あまり できない 3点	できない 4点
チェック⑨ 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか		問題なく できる 1点	だいたい できる 2点	あまり できない 3点	できない 4点
チェック⑩ 電話番号を調べて、電話をかけることができますか		問題なく できる 1点	だいたい できる 2点	あまり できない 3点	できない 4点

チェックしたら、①から⑩の合計を計算▶ 合計点 点

20点以上の場合、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。
お近くの医療機関や相談機関に相談してみましょう。

出典：東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課「知って安心認知症」(平成26年5月発行)

いきいきボランティアポイント制度

～自分の魅力を活かして、いきいきとしたまちへ～

いきいきボランティアポイント制度とは

区で指定する介護保険施設や子育て交流サロン等でボランティア活動を行うと、現金に交換することができるポイントが貯まる制度です。

対 象 区内在住の65歳以上の方(介護保険第1号被保険者)

ポイント 1000ポイント以上貯まると、100ポイントにつき100円として、翌年度に現金に交換できます(年間限度額5000円)

活動内容 レクリエーションの手伝い、外出・移動等の補助、話し相手、シーツ交換、おもちゃの整理等

対象施設 区内の特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、デイサービス、有料老人ホーム、グループホーム、ふれあい絆・活サロン(一部)、子育て交流サロン(一部)など42か所(平成28年10月現在)

参加の流れ

- ① ボランティア説明会を受講し、登録をします
- ② いきいきボランティア手帳と受入機関一覧を受け取ります
- ③ 受入機関一覧等をもとに、活動を希望する施設へ連絡し、施設と相談して、活動日時や内容を決めます

- ④ ボランティア活動に参加します
- ⑤ 一日の活動終了後、施設にいきいきボランティア手帳を提示し、スタンプを押してもらいます
- ⑥ 翌年度、区にいきいきボランティア手帳を提示し、交付金を申請します

今回、西日暮里在宅高齢者通所サービスセンターでボランティア活動をしている田戸澄子さんと岩下みづ江さんの2名にお話を伺いました。

ご利用者さんと接する楽しさと嬉しさ

田戸さんは月～金曜日までの週5回、岩下さんは月・水・金曜日の週3回、1日2時間、活動しています。田戸さんは利用者さんと一緒に足腰を鍛える体操を、岩下さんはレクリエーションの補助をした後、昼食の手伝いをしていました。積極的に、これまで活動されて楽しかったことや嬉しかったことを伺ったところ、田戸さんは、「朝ご利用者さんにお茶をいれて美味しいといわれることです。活動してよかったと思います」岩下さんは、「ご利用者さんとお話することがとても楽しいです」と笑顔でお話していました。



2人で助け合って活動する

田戸さんと岩下さんは、いきいきボランティア制度を通じて知り合いました。ボランティア活動を始めたとき、利用者さんとどう接したらよいか迷ったそうです。しかし、2人で活動することで心強くなり、お互いに相談したり、わからないことがあれば職員の方に必ず聞くように心がけているといいます。おかげで、自分たちの活動範囲や内容がわかるようになったそうです。



支えられて仕事ができます

施設で働く職員は、「お2人には、とても助けていただいています。どう利用者さんと接するか理解しており、分からないことがあれば聞いてくれるので安心してお願いしています。また、施設内に活気ができ、利用者さんも、お2人がくることをとても楽しみにしています」と話していました。



いきいきボランティアポイント制度説明会開催のご案内

参加希望の方は、開催日の前日までにお電話でお申込みください。

日 時 11月14日(月)午後1時30分～3時30分、12月21日(木)午前10時～正午、平成29年1月13日(金)午後1時30分～3時30分、2月20日(月)午前10時～正午 ※各回とも同じ

場 所 区役所3階305会議室

問合せ・申込み 介護保険課 ☎内線2431

介護サービス永年勤続従業者表彰受賞者

10月12日に、長年にわたり介護保険サービスに従事し、地域の高齢者福祉に力を尽くされている区内の介護事業所で働いている方々43人を表彰しました(敬称略)。

問合せ

介護保険課 ☎内線2436



職種	氏名	事業所
訪問介護員	奥村 美江	あっぱるちよだ日暮里駅前店
	上出 洋子	
	河島 真貴子	
	種子田 美恵子	
	渡邊 薫	
	高安 昌子	ウカイ薬局ひまわりケアセンター
	佐藤 とも子	(株)大起エンゼルヘルプ荒川ケアセンター
	設楽 恵子	ケアステーションすばる
	矢澤 伸子	しあわせステーション
	小暮 みや子	テルウェル東日本荒川介護センタ
	竹田 壽子	
	猫崎 登志子	
	河村 明子	
	徳竹 美保子	
	石塚 かよ	ヘルパーステーション虹
	川原 正子	
	塩谷 きくい	
	高岡 千春	
	佐々 伸枝	
サービス提供責任者	角田 宣子	テルウェル東日本荒川介護センタ
	飯沼 幸子	ヘルパーステーションおもいやり
介護職員	鈴木 明子	デイサービスセンターなごやか荒川

職種	氏名	事業所
介護職員	福嶋 健志	特別養護老人ホームさくら館
	古関 敢	特別養護老人ホーム信愛のぞみの郷
生活相談員	吉澤 久美子	ライフ&シニアハウス日暮里
	高橋 容子	
介護支援専門員(ケアマネジャー)	佐々木 久子	アサヒトラスト介護支援センター荒川
	天野 貴裕	あっぱる介護支援センター
	大泉 雅子	
	高橋 直子	
	松本 いつ子	大和田ヘルパーステーション
	八重樫 しづゑ	指定居宅介護支援事業所
	渡部 喜代美	しあわせステーション
	平本 恵子	城北介護センター荒川
	米澤 由紀子	テルウェル東日本荒川ケアプランセンタ
	谷田貝 美由起	特定非営利活動法人荒川すこやかネットワーク
看護職員	横井 直子	スイート・ハート訪問看護ステーション
	尾田 美佐子	東京リバーサイド訪問看護ステーションペンギン
	浮塚 弘子	西尾久地域包括支援センター
	高木 芳枝	訪問看護ステーションみどり
	秦野 充子	
福祉用具専門相談員	杉山 秀樹	あっぱるちよだ日暮里駅前店
薬剤師	箕浦 裕美	医療法人財団 磯病院

介護保険で利用できる

生活環境を整えるサービスを紹介

問合せ・申請

介護保険課

☎内線2431

福祉用具使ってます

介護保険制度には、貸与や購入費を支給する福祉用具の制度があります。多くの方の暮らしを支えている福祉用具ですが、今回ケアマネジャーに紹介してもらい、シャワーチェアを使用している前谷さんにインタビューしました。

◎シャワーチェアを使用して普段の生活はどう変わりましたか

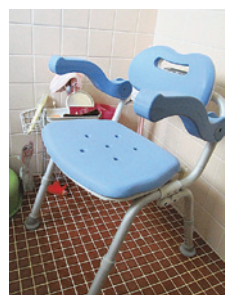
70歳の時に脳梗塞で倒れて、お風呂に入ることがままならなかったので非常に助かりました。手すりや背もたれもついているのでしっかり座って体を洗うことができます。

◎使用して特によかったと感じることは何ですか

ゆっくりシャワーを浴びられることです。また、シャワーチェアは脚が滑らないようにできており、転倒の恐れもないので安心して使用できます。手すりもついているので楽に立ち上がることができます。

◎福祉用具をこれから使用する方、まだ使っていない方へ、一言お願いします

福祉用具を使用して、以前より楽に生活できるようになりました。このように、生活できていることも制度のおかげです。また、妻をはじめケアマネジャーさんや事業者を支えられていることを実感しており感謝しています。



福祉用具とは？

福祉用具の貸与【介護予防福祉用具貸与を含む】

日常生活の自立を助けるための福祉用具(下記の品目)を借りることができます。

要介護4・5の人の対象品目

- 自動排泄処理装置 ※尿のみを吸引するものは要支援1・2、要介護1～3の人も利用できます

要介護2・3・4・5の人の対象品目

- 車いす(車いす付属品を含む) ●特殊寝台(特殊寝台付属品を含む) ●床ずれ防止用具 ●体位変換器 ●認知症老人徘徊感知機器 ●移動用リフト(つり具を除く)

要支援1・2、要介護1の人の対象品目

- 手すり(工事をとみなさないもの) ●スロープ(工事をとみなさないもの)
- 歩行器 ●歩行補助つえ

- ◆費用…用具の種類や事業者により金額は変わります。支給限度額が適用されます。

1割(一定以上の所得がある人は2割)が自己負担です(毎年4月1日から1年間)。

特定福祉用具の購入

【特定介護予防福祉用具購入を含む】

下記の福祉用具を、都道府県の指定を受けた事業者から購入したとき、購入費が支給されます。

要支援1・2 要介護1～5

- 腰掛け便座 ●簡易浴槽
- 入浴補助用具
- 自動排泄処理装置の交換可能部品
- 移動用リフトのつり具

- 都道府県の指定を受けていない事業者から購入した場合は支給されませんので、ご注意ください
- 年間10万円までが限度です。(毎年4月1日から1年間)

申請が必要です

第三者行為(交通事故等)で介護サービスを受ける時は荒川区への届出が必要となりました

問合せ 介護保険課 ☎内線2431

- 介護保険の被保険者の方は、交通事故などの第三者行為によって状態が悪化した場合でも介護保険サービスを受けることができます
- ただし、介護保険サービスの提供にかかった費用は加害者が負担するのが原則ですので、荒川区が一時的に立て替えたあとで加害者へ請求することになります
- 荒川区が支払った介護給付が第三者行為によるもの

かを把握する必要があるため、平成28年4月1日から、介護保険の第1号被保険者の方が、交通事故等の第三者行為を原因として介護保険サービスを受けた場合は届出が必要となりました

○交通事故等により要介護等状態になった場合や、状態が悪化した場合は介護保険課へ届出をお願いします

