



介護の日特集号

主な内容

- 1面◆地域包括支援センター特集
- 2面◆介護予防・日常生活支援総合事業とは? / 基本チェックリスト
- 3面◆総合事業で受けられるサービス / 地域密着型サービスインタビュー
- 4面◆いきいきボランティア / 介護サービス永年勤続従業者表彰

荒川区

☎(3802)3111

FAX(3802)6262

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

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



11月11日は、いい日いい日で介護の日です。

いつまでも元気に暮らしていくために、荒川区の介護保険の事業について紹介します。

問合せ 介護保険課 ☎内線2431

荒川区の地域包括支援センターをご利用ください。

高齢者の見守り・安否確認・見守りネットワークづくりを行っている、高齢者みまもりステーションを併設しています。

東尾久地域包括支援センター
東尾久3-31-8
☎(5855)8513
FAX(3892)1650
担当地域：東尾久地域全域

町屋地域包括支援センター
町屋7-10-6 さくら館内
☎(3894)3568
FAX(3894)3562
担当地域：町屋地域全域

西尾久地域包括支援センター
西尾久1-1-12
信愛のぞみの郷内
☎(3893)3555
FAX(6694)5911
担当地域：西尾久地域全域

荒川地域包括支援センター
荒川5-47-2
花の木ハイム荒川内
☎(5855)3323
FAX(5855)3324
担当地域：荒川地域全域

西日暮里地域包括支援センター
西日暮里5-35-5
☎(3807)3828
FAX(3807)9173
担当地域：西日暮里地域全域

東日暮里地域包括支援センター
東日暮里3-8-16
☎(5615)3171
FAX(3801)3470
担当地域：東日暮里地域全域

南千住西部地域包括支援センター
南千住1-18-6
☎(5604)5710
FAX(5604)5762
担当地域：南千住1・5～6～7丁目地域

南千住東部地域包括支援センター
南千住3-14-7 サンハイム荒川内
☎(3805)5702
FAX(3805)5306
担当地域：南千住2～3～4・8丁目地域



地域包括支援センターは、高齢者の総合的な相談・支援窓口です

地域包括支援センターは、次のような仕事をしています。

- 高齢者の方の日常生活上の医療や福祉、介護等各種相談に、専門の職員（主任介護支援専門員、保健師・看護師、社会福祉士）が対応します。相談内容に応じて、適切な機関の紹介や情報提供等の支援を行います。

- 住み慣れた地域で安心して生活していけるように、健康づくりや介護予防を目的としたひざ痛予防教室や認知症予防教室等を実施しています。また、要支援認定者等の介護予防のためのケアプランの作成等も行います。

- 安心して過ごせるように、財産管理についての相談を受けたり、虐待や悪質商法の被害を防ぐための取り組み等、高齢者の権利

を守るための支援をします。

このほかに、介護支援専門員や介護サービス事業者、医療機関等の関係機関との連絡調整や協力体制づくりなどを行い、暮らしやすいまちづくりを目指します。

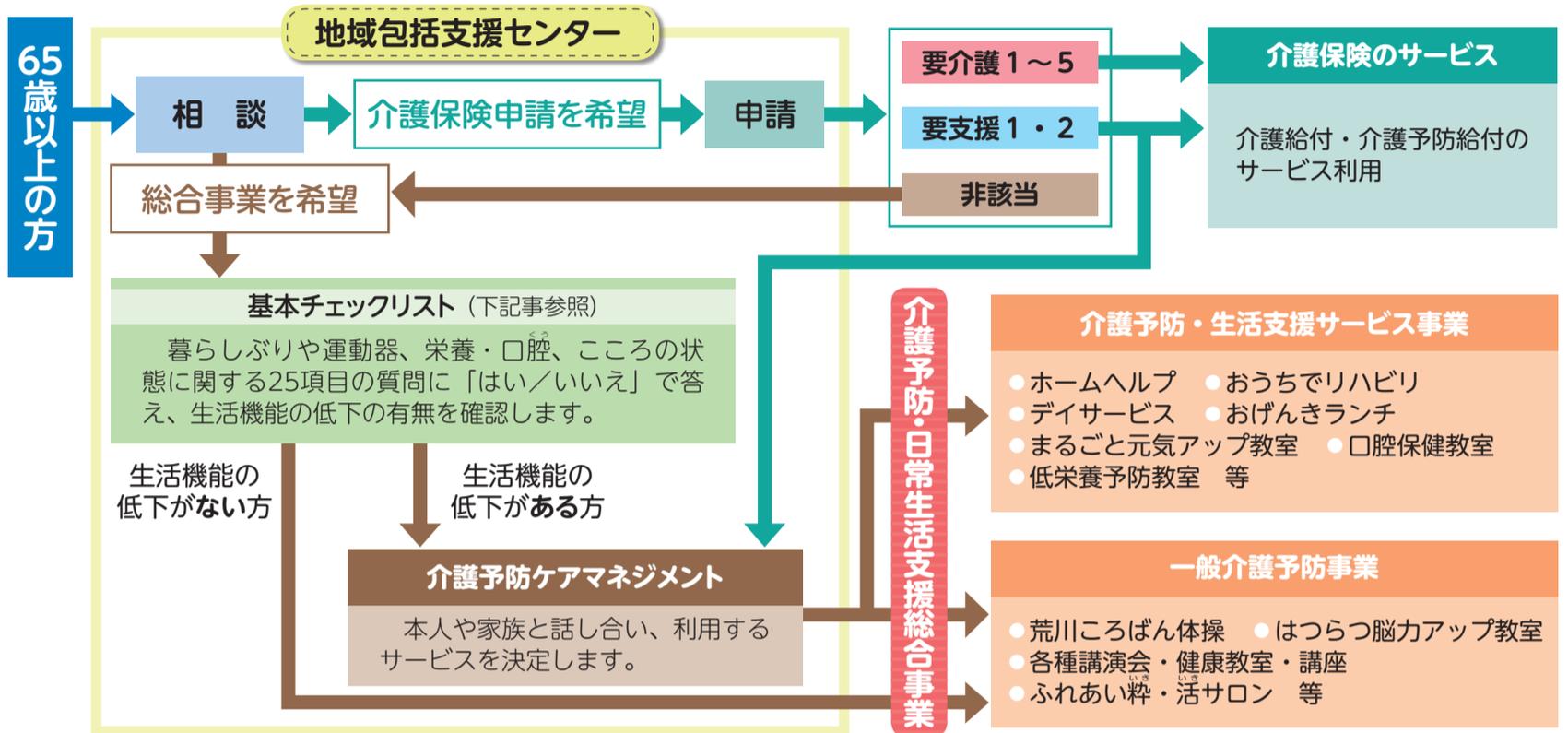
介護等に関する相談や悩みがあれば、各地域を担当するセンターへ電話するか、直接お越しください。

介護予防・日常生活支援総合事業 を利用して いつまでも元気で自立した生活を続けましょう

介護予防・日常生活支援総合事業では、住み慣れた地域で、いつまでも元気で自立した生活を営むために、一人ひとりの生活に合わせた事業やサービスを気軽に利用することができます。
介護予防・日常生活支援総合事業(各事業は3面参照)を利用して、積極的に健康づくりに取り組みましょう。



利用の流れ



基本チェックリストを試してみよう

下の各質問項目に「はい」か「いいえ」で答え、合計点欄に点数を記入してください。
表右側記載の判定基準①～⑦のいずれかに該当する方は、生活機能の低下が心配されます。
介護予防・生活支援サービス事業を利用できる場合がありますので、お住まいの地域包括支援センターへご相談ください。

基本チェックリスト				
No	質問項目	はい	いいえ	合計点
暮らしづくり (その1)	1 バスや電車で一人で外出していますか	0点	1点	点
	2 日用品の買い物をしていますか	0点	1点	
	3 預貯金の出し入れをしていますか	0点	1点	
	4 友人の家を訪ねていますか	0点	1点	
	5 家族や友人の相談にのっていますか	0点	1点	
運動器関係	6 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0点	1点	点
	7 いす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点	1点	
	8 15分間位続けて歩いていますか	0点	1点	
	9 この1年間に転んだことがありますか	1点	0点	
	10 転倒に対する不安は大きいですか	1点	0点	
栄養・口腔機能 等の関係	11 6か月間で2～3kg以上の体重減少はありましたか	1点	0点	点
	12 BMIが18.5未満ですか [BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)] ※例 体重60kg、身長150cmの人の場合：BMI=60÷1.5÷1.5=26.7	1点	0点	
	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点	0点	点
	14 お茶や汁物等でむせることがありますか	1点	0点	
	15 口の渇きが気になりますか	1点	0点	
暮らしづくり (その2)	16 週に1回以上は外出していますか	0点	1点	点
	17 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1点	0点	点
	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点	0点	点
	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点	1点	
	20 今日が何月何日かわからない時がありますか	1点	0点	
		No. 1～20までの合計		点
暮らし いろいろ	21 (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1点	0点	点
	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点	0点	
	23 (ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる	1点	0点	
	24 (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1点	0点	
	25 (ここ2週間) 訳もなく疲れたような感じがする	1点	0点	

基本チェックリストは地域包括支援センターで実施しています。

判定基準

No. 6～10の合計 → ① 3点以上

No. 11～12の合計 → ② 2点以上

No. 13～15の合計 → ③ 2点以上

→ ④ No.16が1点

No.18～20の合計 → ⑤ 1点以上

→ ⑥ 10点以上

No.21～25の合計 → ⑦ 2点以上

介護予防・日常生活支援総合事業で受けられるサービス

対象 要支援1・2の方、基本チェックリストで日常生活機能の低下がみられた方
問合せ 各サービスの詳細・利用方法については、お住まいの**地域包括支援センター**へ（1面参照）ご相談ください

施設に通う

● まるごと元気アップ教室

自宅でもできる簡単な運動を中心に栄養・口腔機能の改善等も学べる介護予防教室です。仲間と一緒に運動することで、体力や筋力の向上だけでなく認知症予防にもつながります。



期間 約4か月（週1回）

会場 南千住ふれあい館・峡田ふれあい館・町屋ふれあい館・尾久ふれあい館・夕やけこやけふれあい館

費用 1回100円※希望者は送迎します（有料）

● おげんきランチ

荒川ころばん・せらばん体操等の無理のない運動プログラムに参加し、元気に生活するための方法を実践します。体を動かした後は、栄養バランスのとれた昼食を会場ごとに用意しています。



期間 約1年間（週1回） **会場** 区内13か所

費用 1回100円

※別途昼食代が、500円程度かかります。また、一部送迎があります（有料）

● デイサービス

デイサービスセンターで、生活機能向上のための体操、食事・入浴等のサービスなどを日帰りで受けられます。

1か月あたりの自己負担額の目安（1割負担の場合）

要支援1の方／週1回程度の利用	1796円
要支援2の方／週2回程度の利用	3681円

自宅にきてもらう

● おうちでリハビリ

ホームヘルパーと一緒に自宅でリハビリや家事に取り組みます。理学療法士等の専門家のアドバイスをもとに、安全で効果的な方法により日常生活を送るうえでの機能の向上を目指します。週1回、約3か月間。

1回あたりの自己負担額	
20分～44分	200円
45分～90分未満	250円

● 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などを行い、利用者が自分でできることが増えるよう支援します。

1か月あたりの自己負担額の目安（1割負担の場合）	
週1回程度の利用	1332円
週2回程度の利用	2662円

口腔保健講座・低栄養予防講座

高齢期の食生活講座 「認知症の予防と食生活」

元気に歳を重ねるため生活習慣の見直しをしてみませんか？

日時 12月7日(月)
午前10時～11時30分
会場 区役所3階304会議室
定員 50人(申込順)
講師 保健師・管理栄養士



お口と食事の元気塾

噛みにくい食べ物がある方、むせが気になる方の食事や口腔ケアについて

①「噛み方・食べ方アドバイス」
日時 12月14日(月)午後2時～4時
会場 荒木田ふれあい館3階 洋室1
②「おいしく食べるアドバイス」
日時 1月22日(金)午後2時～4時
会場 南千住区民事務所西部ひろば館1階
定員 各25名(申込順)
講師 管理栄養士・歯科衛生士

対象 おおむね65歳以上の区内在住、在勤の方
費用 無料 **申込み・問合せ** 高齢者福祉課 ☎内線2666



～地域密着型サービスの紹介～

地域密着型サービスとは、住み慣れた荒川区で暮らし続けるためにつくられたサービスで、区民の皆さんが利用できるものです。今回はその中でも小規模多機能型居宅介護サービスを利用している方とその方々を支える従業員の方にお話を伺いました。

ここで過ごす時間は、とても幸せです



海江田さん

● どのようなサービスをどのくらい利用されていますか？

週6日こちらの事業所を利用しています。普段は、体操やレクリエーション活動等をして過ごしています。

● 事業所での時間はどうですか？

毎日、楽しく過ごせています。一緒にサービスを利用している方も良い方が多いです。雰囲気がとてもいいのです。わたしは、ありのままの自分であることを大切にしているのですが、ここでは自分らしく過ごせているので、来るのが楽しみで仕方ありません。

● 今後、どのようにして過ごしていきたいですか？

今後も、ここの事業所でお世話になっていきたいです。ここから変える予定はありません。

荒川区に安心して住み続けられるように施設の充実を目指したい



小山さん

● 小規模多機能型居宅介護とは具体的にどのようなサービスですか？

通所型・訪問型・宿泊の3つのサービスに大きく分けることができます。利用する方に合わせて、3つのサービスを組み合わせて1つの介護サービス事業所で利用できる点は、小規模多機能型居宅介護事業所ならではの点だと思います。

● 一日の流れを教えてください。

まず、朝7時30分から利用する方を受け入れ始めます。午前中は、血圧の測定やころばん体操をしています。昼食後、フロアを3周歩く体力づくりやレクリエーション活動を行います。その後は、夕食を食べる方、帰宅する方に分かれます。

● 施設で働いていてやりがいを感じることは何ですか？

朝のあいさつ時に、多くの方が、見せてくれる笑顔を見たときは、やりがいを感じます。また、密接に関わっていく中で利用する方が、居場所を見つけ、心を開いてくれた時は本当に嬉しいです。

● 最後に今後の抱負をお願いします。

医療との連携を強化した介護サービスの提供を目指したいです。また、荒川区に安心して住み続けていただくためにも、地域にもっと密着したサービスをスタッフ一同で支援していきたいです。

いきいきボランティアポイント ～活動の幅を広げて、健康づくり



元気な高齢者が暮らす地域社会づくりを目指し、「いきいきボランティアポイント制度事業」を実施しています。現在、制度の登録者は400人を超えています。今回は、子ども家庭支援センター子育て交流サロンでボランティア活動をしている吉田勢子さん(79)にインタビューをしました。

子どもたちを想って活動する

今年の4月から制度に登録している吉田さんは、週1回、子ども家庭支援センター子育て交流サロンで、2時間のボランティア活動をしています。

最初の1時間は、子どもたちが使うおもちゃの刺しゅうを、1人で行います。どのようなおもちゃを作るかはご自身で考えています。おもちゃを子どもたちが手に取る姿を想いながら、刺しゅうをしているという吉田さん。「いちごやにんじんなどの食べ物を子どもたちはお皿に並べます。その姿が本当に可愛いです」。

刺しゅうをした後は、サロンにて子どもたちの遊び相手やお母さんの話し相手をしていました。自ら子どもたちに声をかけ、おもちゃと一緒に遊び、笑顔で楽しそうに触れ合っていました。また、お母さんとも積極的にコミュニケーションを図っていました。



取材日に実際に吉田さんが作った刺しゅうのおもちゃ。

現場働く職員の大変さを実感

吉田さんは、現場で働く職員の大変さを認識しつつ、活動をしていました。子ども家庭支援センターでボランティアを始める前は、今使っているものを含めて、子どもたちが使うおもちゃをサロンで働く職員が作っていました。「職員の方は準備がとても大変だと思います。その中で自分が何をやらせていただけるかということを考えて活動をしています」。

実際に、サロンで働く職員に活動の受け入れの様子について聞きました。「子どもたちが使うおもちゃは手入れが必要で、常に新しいものに作り変える必要があります。だから、吉田さんがいてくれて助かります。作ってくれたおもちゃを子どもたちはとても気に入っています」。



子どもたち・保護者とふれあう様子

楽しみながらボランティア活動を続けられる

吉田さんは、閉じこもりや認知症の防止、外に出るきっかけづくりのために、制度へ登録しました。

活動を始めた当初、「自分は高齢者だし、受け入れ側も最初は何をやらせてあげればよいか迷ったのではないかと思います」と不安もあったようです。

ただ、実際に活動してみると、自分のことを必要としてくれる受け入れ機関の親切な職員、そして、笑顔が素敵な子どもたちがいるので、ボランティアを続けることができると話していました。「今は、週1回の活動がとても楽しみです」。

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支援施設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・屋内移動等の補助、話し相手、お茶出し、シーツ交換など
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、ふれあい軒・活サロン(一部)、子育て交流サロン(一部)等40か所(平成27年9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け入れ機関一覧を受け取ります。
- ③ 受け入れ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 1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。

ボランティア説明会 開催のご案内

参加希望の方は、開催日の前日までに電話で申し込んでください。

日時 12月7日(月)午後1時30分～、平成28年1月15日(金)午前10時～、2月1日(月)午前10時から
※各回とも内容は同じ

場所 区役所3階305会議室 **申込み・問合せ** 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14日に、長年にわたり区内で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方、56人を表彰しました(敬称略)。

問合せ 介護保険課 ☎内線2436

訪問介護員

- 安達 みずほ
- 佐藤 洋子
- 石川 よし子
- 飯田 慶子
- 河口 トキ子
- 加藤木 美子
- 金井 淳子
- 関根 昭代
- 鹿野 喜久江
- 竹森 加代子
- 岩崎 素子

- 田口 涉子
- 鈴木 美登里
- 大宜見 桂子
- 澤野 栄子
- 斉藤 智子

サービス提供責任者

- 設楽 紀久子
- 碓井 ルリ子
- 松岡 美香
- 斉木 千束
- 金子 昌恵

- 桜井 忍
- 関 浩子
- 遠藤 吉子

介護職員

- 宮崎 瑠美子
- 高櫻 明
- 伊藤 慎也
- 安井 藤重
- 長谷川 英寿
- 原 八重子
- 佐藤 香代子

- 西濱 美保子
- 青木 克子
- 岩田 悦子
- 熊倉 一樹
- 高橋 一久
- 發知 勇
- 平野 智子
- 今野 典子
- 田中 裕子
- 佐藤 晴美
- 阿出川 桂子
- 遠藤 順子

- 長谷川 公一郎

生活相談員

- 佐藤 直美
- 新井 貫司
- 逆瀬川 恵美子

介護支援専門員 (ケアマネジャー)

- 堀江 明美
- 稲葉 幸子



看護職員

- 藤野 直子
- 中村 めぐみ
- 嶋田 美香子
- 田中 なり子

栄養士

- 中西 美保

福祉用具専門相談員

- 滋野 幸憲