

みんな元気に、健康寿命を延ばしましょう!!

区民の約4人に1人は65歳以上の高齢者です。人生100年時代と言われている今、いつまでも元気でいきいきとした生活を送りましょう。

公園体操は区内5箇所の公園に設置した健康遊具を利用し、高齢者の運動を習慣化することを目標に「簡単・優しい・続けられる」をテーマに平成21年から開始した事業です。

公園体操地域指導員はシニアボランティアとして、参加者が安全に体操を行えるよう指導や助言などを行っています。参加申込みは不要です。直接会場にお越しください。

公園体操地域指導員の皆さんにお話を伺いました。

♥リーダー歴 ♣リーダーとしての工夫 ♠健康の秘訣^{ひけつ}

本門寺公園



▶場所 池上1-11-1 ▶開催日 第1・3金曜、午後2時から
▶雨天の場合 第3金曜のみ池上会館

竹村リーダー

- ♥11年
- ♣自分が健康であることを心がけ、指導員たちのまとめ役をしっかりと務める
- ♠毎朝7kmの散歩と週1回プールで1km泳ぐこと



矢口2丁目公園



▶場所 矢口2-21-30 ▶開催日 第1・3金曜、午前10時から
▶雨天の場合 中止

あひる 安比留リーダー

- ♥10年
- ♣ほかの指導員と話し合い、参加者一人ひとりをサポートする体制を整えるよう心がけている
- ♠地域の朝のラジオ体操に参加と1日6,000歩を目標に歩くこと



ふくし公園



▶場所 雪谷大塚町13-20 ▶開催日 第2・4木曜、午後2時から
▶雨天の場合 第2木曜日のみ嶺町特別出張所

ふるさと 古里リーダー

- ♥9年
- ♣どんなときにも笑顔で対応
- ♠よく食べ、よく寝て、よく動くこと



萩中公園



▶場所 萩中3-26-46 ▶開催日 第2・4木曜、午前10時から
▶雨天の場合 中止

小金澤リーダー

- ♥8年
- ♣リーダーとして15名の指導員をまとめ、参加者が安全に体操ができるよう緊張感を持ち見守るようにしている
- ♠毎朝、公園体操のメニューにあるおはよう体操とバンドヨガを行っている



新井宿児童公園



▶場所 中央4-31-10 ▶開催日 第2・4月曜、午後2時から
▶雨天の場合 中止

五十嵐リーダー

- ♥4年
- ♣参加者一人ひとりに寄り添い、気持ちよく体操できるよう心がけている
- ♠ボランティアやスポーツで心身に刺激を与えるようにしている

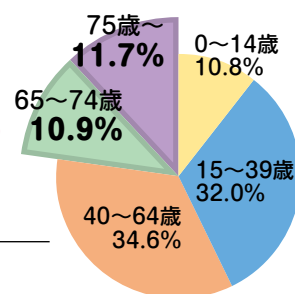


※撮影のため、指導員はマスクをはずしていますが指導中はマスクを着用しています。

大田区高齢者人口データ

大田区総人口	738,232人	単身高齢者数	59,192人
高齢者人口	166,459人	男性	21,633人
男性	73,430人	女性	37,559人
女性	93,029人	要支援・要介護認定者	30,118人
高齢化率	22.5%	要支援・要介護認定率	18.0%

※人口、要支援・要介護認定者は令和2年8月1日現在、単身高齢者数は10月1日現在



感染症対策をしながら健康維持！



「コロナ禍でのフレイル予防」について

東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム
研究部長 北村 明彦

区は東京都健康長寿医療センター研究所と共同して
フレイル予防事業に取り組んでいます。

新型コロナウイルス感染症との闘いが続いています。特に人口が密集する東京都では、感染防止のさまざまな社会的措置がとられる中で、行動の変革を迫られました。会話をするときはマスク越し、在宅勤務やオンライン会議、買い物は通販を利用、大勢での交流・イベントを控えるなどの生活が「新しい生活様式」として定着しつつあります。

こうした生活様式は感染症の予防には有効ですが、一方では、動かない、人と会わない、声を出さない生活につながりやすく、その結果として、気分は晴れずに憂鬱になるし、せめて免疫力を高めようと栄養を十分とり過ぎたあげくに太ってしまうということを経験しました。また、高齢の方は自宅に長くいることが増えますと、体や脳の衰えが進み、要介護状態の一手前のフレイルという状態になってしまいます。こうした心身の衰えを予防するためには、どうすればいいのでしょうか。コロナ禍は既に1年が経過していますので、この間に皆さんはそれぞれ工夫されてお過ごしになっていると思いますが、「人生100年時代の健康法」を追求する私なりに重要と考えられることをお伝えします。

①健康管理

新型コロナウイルス感染症だけでなくほかの病気にもかからないように気をつけましょう。風邪をひかない、飲食で体調を損なわない、そして持病の管理を含め不安があれば迷わずかかりつけ医に相談することです。

②できるだけ身体を動かすこと

感染症対策をとりながら、毎日の運動を心がけましょう。室内でも、座りっぱなしの時間を短くすることが大切です。

③行動の原動力となる「気力」を保つこと

一定の睡眠時間を維持した上で、「興味のあること」を「無理しない範囲」で続けること、心を許せる人と電話やメールなどで交流することです。1日1回は声を出して笑いたいですね。



フレイル予防については区HPでも公開中！▶

フレイルとは

からだやこころの機能低下によって、要介護に陥る危険性が高まっている状態をいいます。

例えば、これまでしていたことを「やらなく」なったり、「おっくう」になることはありませんか？ これもフレイルの重要なサインの1つ。フレイルを少しでも先送りすることが、健康寿命を延ばすカギです。

運動・栄養・社会参加
3つがそろって
フレイル予防効果はより高まる

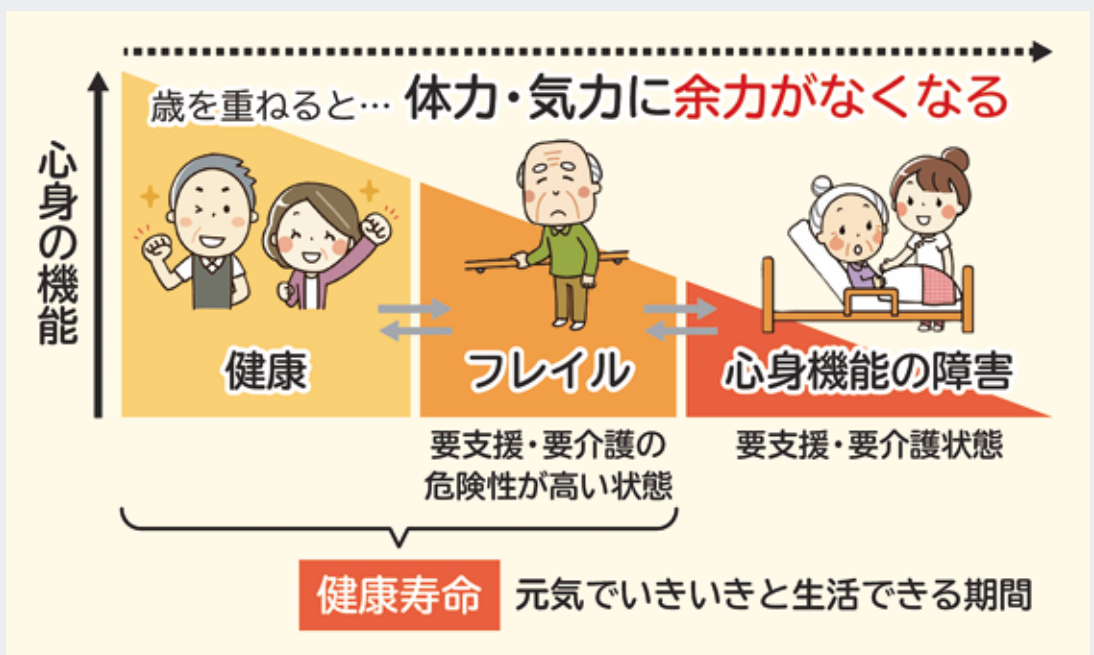


「大田区シニアの健康長寿に向けた実態調査2016・2018」の結果、運動・栄養・社会参加のうち、2つ以上の項目を実践することで、フレイル予防や介護予防効果がさらに高まることがわかりました。みなさんの地域活動でも、足りない要素を“ちょい足し”してみませんか？

“ちょい足し”の例

- 体操教室に栄養チェックをちょい足し
- 趣味活動に筋力運動をちょい足し

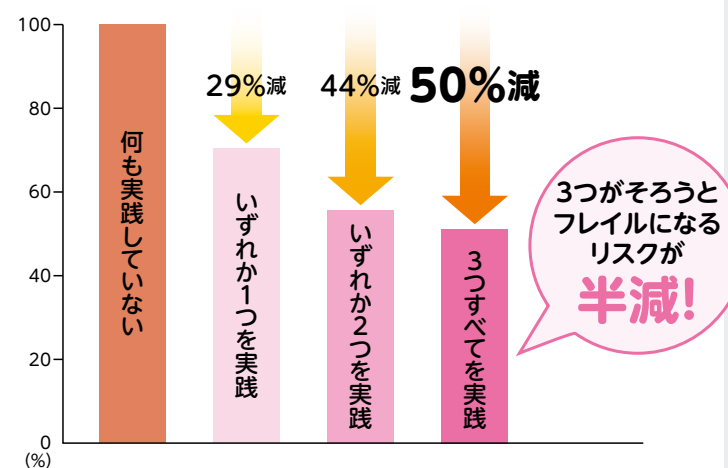
栄養チェックや筋力運動については
4ページを参照



2年後に フレイルになる リスク

- 運動
週1回以上の運動実践
- 栄養
※食品摂取多様性得点
4点以上
- 社会参加
月1回以上の社会活動

「大田区シニアの健康長寿に向けた実態調査(2016-2018)」より



3つがそろって
フレイルになる
リスクが
半減!

※食品摂取多様性得点とは

最近1週間のうち、10種類の食品(魚、油、肉、牛乳、緑黄色野菜、海藻、いも、卵、大豆製品、果物)をほぼ毎日食べる場合は「1点」、そうでない場合は「0点」で1週間の合計点を出します。

介護予防事業のご案内

～ 皆さん参加してみませんか? Let's enjoy! ～



大田区では高齢者の健康維持のために、65歳以上の方を対象としたさまざまな事業を実施しています。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、事業が中止・変更となる可能性があります。

ご参加の際は、マスク着用などの感染症対策にご協力をお願いします。

① 体を動かして元気度アップ! ～無理なく自分のペースで運動して健康維持につなげましょう～

■ 元気アップ教室

フレイル予防に有効な体操を中心に、ヨガやストレッチなどを行います。月曜から金曜まで異なるプログラムを毎週行います。

前期(4～9月)、後期(10～3月)

▶会場 各老人いこいの家



■ 膝痛・腰痛ストップ体操

椅子を使用して、足腰の柔軟性向上や筋力アップに効果的な体操を月に1～2回行います。

▶会場 ライフコミュニティ西馬込(月1回)、六郷地域力推進センター(月2回)



■ 頭とからだの椅子ストレッチ

配信される映像を見ながら椅子に座って行う体操です。太極拳やヨガなどさまざまなプログラムを毎週行います。

前期(4～9月)、後期(10～3月)

▶会場 シニアステーション田園調布・田園調布西・東嶺町・馬込・南馬込・羽田、東糀谷老人いこいの家



■ 音楽にのせてフィットネス

椅子に座りながら、音楽に合わせて筋力アップに効果的な体操を毎週行います。

前期(4～9月)、後期(10～3月)

▶会場 シニアステーション田園調布・東嶺町・糀谷・羽田、東糀谷老人いこいの家、六郷地域力推進センター



② 朗読について学びたい! ～「見る・聞く・話す・考える」ことで脳を活性化し、認知機能を高めましょう～

■ 認知症予防朗読講座(10日制)

朗読をメインとした認知症予防に役立つさまざまなプログラム(講義、朗読実技、腹式呼吸法、^{こうくう}口腔体操など)を行います。

講座終了後は、児童館を訪問し、子どもたちの前で作品を発表することを目指します。

▶会場 池上会館



③ 認知機能や体力を知りたい! ～現状を知り、より意識しながら介護予防・フレイル予防に取り組みましょう～

■ 認知症予防講座

認知機能を確認するテストや認知症予防に関する講座や脳トレ、簡単な運動を行います。年2回開催

▶会場 池上会館、六郷地域力推進センター



■ 体力測定会

握力、8の字歩行、立ち上がり動作などにより、体力を測定します。このほか、介護予防の話と簡単な運動を行います。年2回開催

▶会場 大田文化の森、六郷地域力推進センター



申込みについて

このページで紹介した事業は、全て事前申込制となります。参加費は無料です(一部、材料費など実費負担あり)。

令和3年度の申込案内は、区報・区HPに掲載しますのでご確認ください。

高齢福祉課主催の各介護予防事業に参加すると、下記で案内している「はねびよん健康ポイント」がもらえます。

▶問合せ 高齢福祉課高齢者支援担当 ☎5744-1624 FAX 5744-1522

そのほかの介護予防事業や開催日程など、詳細は区HPをご覧ください。

大田区 一般介護予防事業

はねびよん健康ポイントで楽しく、フレイル予防!!

「はねびよん健康ポイント」では、ウォーキングや体操教室への参加などフレイル予防のための生活習慣を続けることで、ポイントがたまりやすくなります。大田区公式キャラクター「はねびよん」と一緒に、楽しみながらポイントをためて、抽選で景品を当てましょう! また、スマートフォンのアプリケーション内では、「フレイル予防動画」や「健康づくり」に役立つお知らせ情報なども配信していますので、ぜひダウンロードしてみませんか。

▶問合せ 健康づくり課健康づくり担当 ☎5744-1661 FAX 5744-1523

アプリのダウンロードは
こちら



台紙でも、参加できます!

【台紙配布場所】

健康づくり課
地域健康課
地域包括支援センター
特別出張所
図書館 など



フレイル予防に取り組んでみませんか？～さあにぎやかに健康づくり～

① 運動(毎日の運動に“ちょい足し”して効果アップ)

骨や筋肉を維持するためには、歩くだけでは不十分。散歩やウォーキングに、毎日少しの筋トレをプラスしましょう。

「椅子スクワット」は、簡単かつ下肢筋力アップにとっても効果的な運動です。膝が痛い人は無理をせず、代わりに「もも上げ」の運動に挑戦！

椅子スクワット

椅子を使うことで、安全で正しい姿勢でスクワット運動を行うことができます。椅子に浅く座って、両腕を胸の前で組んでください。「1、2、3、4」で椅子から立ち上がり、「5、6、7、8」で椅子に腰を下ろします。

これを10～20回くり返します。太ももの前面の筋肉を意識して行いましょう。



もも上げ

椅子に浅く座って、両手は椅子のふちを握ってください。片足ずつ行います。上体はまっすぐのまま、「1、2、3、4」で太ももを胸に引きつけ、「5、6、7、8」で元の位置に戻します。

これを10～20回くり返します。太ももの付け根を意識して行いましょう。



② 栄養(多様な栄養素) + 口腔機能の維持・向上

「たくさん」より「まんべんなく」食べましょう。特にたんぱく質を。多様な食品を毎日きちんと食べ、栄養不足にならないことが、健康長寿につながります。

お手軽！たんぱく質アップ術

朝食 目玉焼きにハムを加えてハムエッグ

昼食 うどんに鯖缶やたまごをのせて

夕食 肉団子や鶏肉で具だくさん汁

缶詰や冷凍食品も効率的に利用しよう

マヨネーズをかけて食べたり

ツナ

普段の食事に1品追加

ちょっと汁物がほしいときは・・・お湯をそそぐだけ！長ネギと焼き海苔のスープ

- 1.長ネギは薄い小口切りにし、焼き海苔は小さくちぎり、器に入れる
- 2.しょうゆ、鶏ガラスープの素、ごま油・白いりごまを各小さじ1を器に入れて、熱湯を1カップ注ぐ。

★豆腐や卵を入れて栄養アップ！

★のりには腸内環境を整える食物繊維が豊富に含まれています。



▲焼きのりのスープを取り入れたメニュー

のりは「大田のお土産100選」にも選ばれています。

大田のお土産100選とは・・・高精度・高品質を追求する大田区町工場製の特許製品や家庭用アイデアグッズ、老舗食材から高級感のある洋菓子まで、大田区を代表するお土産が揃っています。

▶問合先 (公財)大田区産業振興協会 ☎3733-6476 FAX 3733-6459

食品群別・食べ方のヒント

どんなに少量からでも大丈夫です。これならできるかもという食品群から増やしてみましょう。

覚えよう！毎日食べたい**10食品群** 下の10食品群から1群で1点。毎日7点以上が目標です。

さ あ に ぎ や か に い た だ く

- ① さかな ▶ エビや貝、缶詰や練り物、じゃこなども上手に利用して
- ② あぶら ▶ 揚げ物・炒めもの・パンにバター、ドレッシングなどでも
- ③ にく ▶ ウィナーやベーコン、しゅうまい、ミートボールなどの加工品も便利
- ④ ぎゅうにゅう ▶ チーズ、ヨーグルトなどでもOK
- ⑤ やさい ▶ 緑黄色野菜や根菜など多種類の野菜をたっぷりと
- ⑥ かいそう ▶ のりやひじきなどの乾物を常備して
- ⑦ いも ▶ 里芋やさつまいも、長芋やとろろもOK
- ⑧ たまご ▶ 炒り卵、卵豆腐など、少量からでも食べてみましょう
- ⑨ だいず ▶ 納豆、豆腐や厚揚げ、豆乳なども
- ⑩ くだもの ▶ みかん、バナナやドライフルーツでも

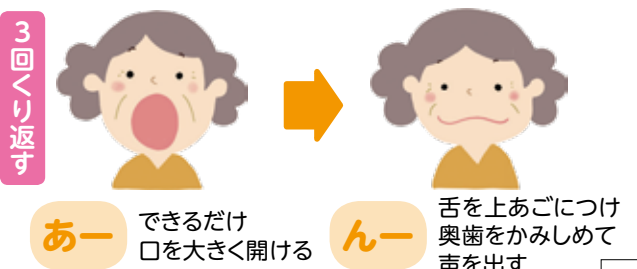
「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性得点を構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

口腔機能は、栄養状態や全身の健康にもつながります。また機能を維持・向上することは、「誤えん性肺炎」の予防にもなります。いつまでも何でも食べられる健康なお口を保ちましょう。

いつまでもおいしく食べるための4つのポイント

- 1 歯や入れ歯の具合が悪いときは、歯科医に相談。 ※定期的に歯科検診を受診しましょう。
- 2 しっかり歯磨き！口の中を清潔に保つ
- 3 良い姿勢で食べる
- 4 かむ力・飲み込む力を保つ体操

かむための筋肉を鍛える「あー」「んー」体操



口腔機能の維持・向上についての詳細はコチラ▶



③ 社会参加(人と人とのつながり)

フレイル予防のもう1つの秘訣は「社会参加」です。新しい生活様式のもと、人と人とのつながりを持つことを心がけましょう。

★みんなが意識する感染症対策8か条



1. 3つの密(密閉、密集、密接)を避けましょう
2. 毎日、体温を計測し、体調を確認しましょう
3. 体調の悪いときは無理せず休みましょう
4. 症状がなくてもマスクを着用しましょう
5. 小まめに、せっけんで丁寧に手を洗いましょう
6. 1時間に2回以上の換気をしましょう
7. お互いの距離は、互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上空けましょう
8. 会話をするときには、正面に立たないようにしましょう

参考：厚生労働省「通いの場を開催するための留意点」

人とのつながりは大切です。家族や友人と交流をしましょう

電話やメールを上手に利用しましょう



チャレンジ！スマホ体験教室

スマートフォンを上手に活用して、家族や友人と交流しませんか。

スマートフォンの利用を検討中の方や利用中の方に、基本の操作方法からご紹介し、スマートフォンの楽しみ方を身に付けていただくことを目的としています。定員制のため、事前の予約が必要です。

▶問合先 シニアステーション糀谷 ☎6423-7033
東蒲田老人いこいの家 ☎3731-5373



地域の取組みに積極的に参加することで元気が生まれます

取組み紹介①

地域応援プロジェクト 「げんきになる木でつながろう」

地域包括支援センター大森と大森西民生委員児童委員協議会では、地域応援プロジェクト「げんきになる木でつながろう」を行いました。

イチョウの葉っぱに、地域のみなさまのメッセージを自由に書いてもらい、紙製のイチョウの木を地域のみなさまの思いでいっぱいにしました。



取組み紹介②

千羽鶴プロジェクト

地域包括支援センター大森東と地域包括支援センター糀谷では、千羽鶴プロジェクトを行いました。

地域のみなさまが願いを込めて折った鶴が集まることで、気持ちがひとつにつながっていることを表現することが出来ました。



特殊詐欺に注意！

最近では、犯人が警察官などを名乗り「あなたの口座が犯罪に利用されています。キャッシュカードの交換手続きをするのでカードを受け取りに行きます」などと言って、暗証番号を聞き出しキャッシュカードなどをだまし取る手口が急増しています。

★被害に遭わないために「犯人からの電話に出ない」対策をしましょう

- ①留守番電話機能の設定 ②防犯機能付き電話機の購入 ③自動通話録音機の設置

※自動通話録音機は、着信音が鳴る前に警告アナウンスを流し、通話を自動録音します。

区内在住の65歳以上の方に無料で貸し出しています。

▶問合先 防災危機管理課防災危機管理担当 ☎5744-1634 FAX 5744-1519

★おかしいと思ったら警察に通報を

大森警察署 ☎3762-0110 蒲田警察署 ☎3731-0110 東京空港警察署 ☎5757-0110
田園調布警察署 ☎3722-0110 池上警察署 ☎3755-0110



自動通話録音機

いろいろあります! 高齢者の社会参加や活動

明るく楽しく元気に仲間づくりを進めよう

シニアクラブの活動

現在、区内では154のクラブが活動しており、15,000人余りの会員が歌、踊り、手芸、囲碁・将棋、各種スポーツ、公園花壇づくり、ボランティアなどさまざまな活動を行っています。

人生100年時代、住み慣れた地域にあるクラブに加入して、シニアパワーを発揮してみませんか。

- ▶対象 区内在住のおおむね60歳以上の方
- ▶入会方法 問合せまたは近隣のシニアクラブまでお問い合わせください。
- ▶問合せ 高齢福祉課高齢者支援担当 ☎5744-1252 FAX 5744-1522



いきいき体操の様子

仕事やボランティアを通じた社会参加

シルバー人材センター

知識や経験などを活かし、臨時的かつ短期的又は軽易な業務の就業機会や社会奉仕活動への参加機会を提供します。

- ▶対象 60歳以上で会員登録をした方
- ▶問合せ (公社)大田区シルバー人材センター ☎3739-6666 FAX 3734-0722



大田区いきいきしごとステーション

就労や社会参加活動などの紹介を行い、豊かな知識や経験を活かせる多様な活動を支援します。

- ▶対象 おおむね55歳以上の方
- ▶問合せ (社福)大田区社会福祉協議会 ☎5713-3600 FAX 5713-3602

おおた地域共生ボランティアセンター

シニア世代の皆さんが活躍できるボランティア活動をご提案します。「誰かのために、何かができる」を合言葉に、活動を通じて心身ともに健康を維持しませんか?

- ◆例えば、こんなことできませんか?
 - 人の話を聞くのが好き ●料理・掃除が得意
 - 力仕事は任せて ●こんな特技もっています

- ▶対象 区内在住の18歳以上の方
- ▶問合せ (社福)大田区社会福祉協議会 ☎3736-5555 FAX 3736-5590



(施設一覧)

身近な地域で気軽に利用! 元気に体力づくり

老人いこいの家

60歳以上の方を対象に、心身の健康増進を図るための場をご提供しています。元気アップ教室やマッサージ、敬老行事などを行っています。



お花の教室

シニアステーション事業

高齢者の元気維持や介護予防、社会参加から最適な介護サービスへの切れ目のない支援を提供するために、高齢者の総合相談窓口である地域包括支援センターと連携し、5地区(馬込・嶺町・田園調布・糎谷・羽田)で実施しています。また、シニアステーション糎谷では、おおむね55歳以上の方を対象としたプレシニアの社会参加支援事業も実施しています。



みんなで体操

- ▶問合せ 高齢福祉課高齢者支援担当 ☎5744-1252 FAX 5744-1522

施設名	所在地	電話番号
大森中老人いこいの家	大森中2-13-15	3763-0881
大森東老人いこいの家	大森東4-24-6	3765-1259
入新井老人いこいの家	大森北3-24-27	3764-3764
池上老人いこいの家	池上5-9-9	3751-6636
新井宿老人いこいの家	中央1-5-1	3776-0410
鶴の木老人いこいの家	鶴の木3-32-10	3758-7978
久が原老人いこいの家	久が原5-29-4	3754-1608
仲池上老人いこいの家	仲池上1-10-14	3755-6445
千束老人いこいの家	南千束3-24-11	3729-4655
東糎谷老人いこいの家	東糎谷1-19-21	3741-7970
東六郷老人いこいの家	東六郷2-4-21	3736-2367
仲六郷老人いこいの家	仲六郷3-12-5	3732-4480
東蒲田老人いこいの家	東蒲田2-32-15	3731-5373
本蒲田老人いこいの家	蒲田1-4-23	3736-3105
山王高齢者センター	山王1-31-8	3776-9419
シニアステーション東嶺町	東嶺町20-4	3753-3008
シニアステーション田園調布	田園調布2-58-5	3721-1572
シニアステーション田園調布西	田園調布4-44-9	3721-8066
シニアステーション羽田	羽田1-18-13	6423-7220
シニアステーション馬込	中馬込1-19-1-101	5709-8011
シニアステーション南馬込	南馬込3-13-12	6429-7651
シニアステーション糎谷	西糎谷4-29-16-202	6423-7033

いきいき高齢者入浴証

高齢者の地域でのふれあい推進や閉じこもり防止、健康維持を目的とした、いきいき高齢者入浴証を発行しています。この入浴証は、ご本人負担1回200円で年間36回、区内36か所、品川区4か所の浴場で利用できます(令和2年12月現在)。令和3年度からは、年度内に1回利用できる無料券が追加されます。ぜひ、ご利用ください。なお、利用できる浴場は入浴証に同封する「公衆浴場一覧表」でご確認ください。

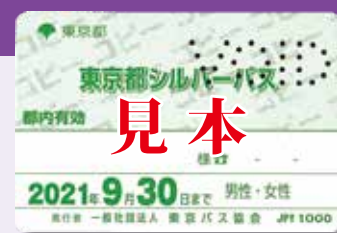
- ▶対象 区内に住民登録があり、現に居住している満70歳以上の方
- ▶申請方法 指定された窓口(地域包括支援センター、老人いこいの家、シニアステーションなど)へ来所または問合せ先へ申請書を郵送
- ▶問合せ 高齢福祉課高齢者支援担当 ☎5744-1252 FAX 5744-1522



シルバーパス

東急バス・京急バスなど都内の路線バスと都営地下鉄で利用できる「シルバーパス」をバス会社で販売しています。

- ▶対象 満70歳以上の都民の方
- ▶金額 前年の合計所得金額によって、購入金額が異なります。詳しくは問合せ先へお問い合わせください。
- ▶有効期間 購入日から9月30日まで ▶購入場所 都内のバス営業所 ▶問合せ 東京バス協会 ☎5308-6950



高齢者の相談窓口(地域包括支援センター)

地域包括支援センターは区内22か所にある高齢者の総合相談窓口です。社会福祉士・保健師などの専門職員が日々の生活の困りごとなどのさまざまな相談に応じます。

介護や医療の悩みごとを相談したい

専門職員が介護・医療などのさまざまなお悩みに対して相談に乗り、支援を行います。「相談先が分からない・・・」という場合もまずはご連絡ください。



安心して暮らしたい

不審な電話がきたり、虐待かな?と思われることなどがありましたら、ご相談ください。虐待の防止や悪質商法の被害防止に取り組んでいます。秘密は厳守します。



元気に過ごしたい

皆さんのところとからだの状態やご希望に合わせて、介護予防の支援を行います。地域の運動サークル(体操教室、ダンスなど)や文化サークル(囲碁、将棋など)の活動の場もご紹介します。



住み慣れた地域で暮らしたい

区に緊急連絡先などを登録した方に高齢者見守りキーホルダーをお渡しします。これを身に付けておくことで、外出先での急変時などに警察や医療機関からの照会に情報提供ができます。



高齢者見守りキーホルダー

●例えばこんなことも

地域包括支援センター西蒲田では、道塚自治会のみなさまへ「はねびん健康アプリの使い方講座」を行いました。



見守りささえあいコーディネーター

地域の皆さんと連携し高齢者の見守りや支え合う体制づくりを担う役割です。見守りキーホルダー登録の勧奨や地域の団体企業などの見守りネットワークづくりを行っています。

地域包括支援センター名	所在地	電話番号
地域包括支援センター大森	大森西1-16-18 特別養護老人ホーム大森内	5753-6331
地域包括支援センター平和島	大森東1-31-3-105 大森東地域センター内	5767-1875
地域包括支援センター入新井	大森北3-24-27 入新井老人いこいの家内	3762-4689
地域包括支援センター馬込	中馬込1-19-1-101	5709-8011
地域包括支援センター南馬込	南馬込3-13-12	6429-7651
地域包括支援センター徳持	池上7-10-5	5748-7202
地域包括支援センター新井宿 (大森医師会)	中央1-21-6 新井宿特別出張所2階	3772-2415
地域包括支援センター嶺町	田園調布本町7-1 嶺町特別出張所2階	5483-7477
地域包括支援センター田園調布	田園調布2-58-5	3721-1572
地域包括支援センターたまがわ	下丸子4-23-1 特別養護老人ホームたまがわ内	5732-1026
地域包括支援センター久が原	仲池上2-24-8 特別養護老人ホーム池上となり	5700-5861

地域包括支援センター名	所在地	電話番号
地域包括支援センター上池台	上池台5-7-1 特別養護老人ホーム好日苑内	3748-6138
地域包括支援センター千束 (田園調布医師会)	石川町2-7-1 田園調布医師会館3階	3728-6673
地域包括支援センター六郷	仲六郷2-44-11 六郷地域力推進センター2階	5744-7770
地域包括支援センター西六郷	西六郷3-1-7 プラウドシティ大田六郷1階	6424-9711
地域包括支援センターやぐち	矢口1-23-12 特別養護老人ホーム ゴールデン鶴亀ホーム内	5741-3388
地域包括支援センター西蒲田	西蒲田7-49-2 社会福祉センター7階	5480-2502
地域包括支援センター蒲田	蒲田2-8-8 特別養護老人ホーム蒲田内	5710-0951
地域包括支援センター蒲田東 (蒲田医師会)	蒲田4-24-12 蒲田医師会館5階	5714-0888
地域包括支援センター大森東	大森南4-9-1 大森東特別出張所2階	6423-8300
地域包括支援センター糎谷	西糎谷2-12-1 特別養護老人ホーム糎谷内	3741-8861
地域包括支援センター羽田	羽田1-18-13 羽田地域力推進センター2階	3745-7855

- ▶ 窓口開設時間 月～金曜 午前9時～午後7時
土曜 午前9時～午後5時(日曜、祝日、年末年始は休み)
※お住まいの地区を担当する地域包括支援センターへご相談ください。

- ▶ ご注意 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、お越しになる際は、担当の地域包括支援センターへ事前にお電話ください。ご不明な場合は、問合先にお問い合わせください。

- ▶ 問合先 高齢福祉課高齢者支援担当 ☎5744-1250 FAX 5744-1522

お住まいの地区を担当する地域包括支援センターを知りたい方はコチラ▶



若年性認知症の相談窓口

若年性認知症とは、65歳未満で発症する認知症のことをいいます。若年性認知症の方は仕事や家事に影響が出てくることで、医療・介護・経済面・就労などの支援が必要になります。専門の大田区若年性認知症支援コーディネーターがご相談に乗り、一人ひとりに寄り添いながら支援します。まずはお気軽にご相談ください。

- ▶ 窓口開設時間 月・火・木・金曜 午前9時～午後5時(水・土・日曜、祝日、年末年始は休み)
- ▶ 問合先 大田区若年性認知症支援相談窓口 ☎6459-8591 FAX 6459-8592
下丸子4-23-1 特別養護老人ホームたまがわ内



ちょっとしたお手伝いが必要なとき

絆サポート

- ▶**主な内容** 簡単な掃除、調理など(週1~2回程度)
- ▶**対象** 65歳以上の方など



助っ人サービス

- ▶**主な内容** ちょっとした困りごとの支援
- ▶**対象** 単発での支援が必要な方

ほほえみ訪問

- ▶**主な内容** 月1~2回程度の訪問(玄関先での挨拶など)
- ▶**対象** 65歳以上の方など
- ▶**申込・問合せ先** (社福)大田区社会福祉協議会
☎5703-8230 FAX 3736-5590



ちょこっとサービス

- ▶**主な内容** 家庭ごみの搬出(少量ごみ)、電球の交換など
- ▶**対象** 原則、区内在住の65歳以上の方
- ▶**利用日、時間** 月~金曜
午前9時~午後5時(休日、年末年始を除く)
- ▶**申込・問合せ先** (公社)大田区シルバー人材センター(蒲田分室)
☎6715-9855 FAX 6715-9860



将来への備え

おおた成年後見センター

成年後見制度や手続きに関する相談にお応えします。
例えば、「成年後見制度について知りたい」「申立てに必要な書類を知りたい」「成年後見人になってくれる人を探している」など、制度全般に関するさまざまな相談に対応しています。

- ▶**日時** 月~金曜、午前9時~午後5時(休日、年末年始を除く)
※電話、来所での相談を受け付けています。来所での相談を希望する場合は、問合せ先まで事前にご連絡ください。
- ▶**問合せ先** おおた成年後見センター ☎3736-2022 FAX 3736-5590



今から始めよう 自分らしい老いじたく

これから老いじたくを始める方に向けて、ご自身の考えを整理する手助けになるよう、「老いじたくパンフレット」を作成しました。

“自分の将来のこと”、“身の回りの整理”、“住まいのこと”、急な病気や認知症などの“もしもに備える”などの観点から、主なポイントをまとめました。

元気なうちから必要な備えをして、これからの人生を前向きに考えてみましょう。

- ▶**配布場所** 福祉管理課、特別出張所、老人いこいの家、シニアステーション、ゆうゆうくらぶ ほか
- ▶**問合せ先** 福祉管理課調整担当 ☎5744-1244 FAX 5744-1520 区HPでも公開中！▶



介護が必要な場合

介護サービスを利用するまでの手続き

介護が必要となったときには、費用の一部を支払って介護サービスが利用できます。介護サービスを利用するためには、「介護や支援が必要である」と認定されることが必要です。お住まいの地区を担当する地域包括支援センターに申請すると、訪問調査や審査を経て、認定結果が通知されます。

① 申請



介護サービスの利用を希望する方は、地域包括支援センターに「要介護認定」の申請をします。

② 認定調査 主治医の意見書



区職員などが、心身の状況を調べるために、本人や家族などへの聞き取り調査を行います。区役所から主治医へ意見書の作成を依頼します。

③ 審査・判定



「介護認定審査会」で、保健・医療・福祉の専門家が審査を行います。

④ 認定・通知



介護認定審査会の審査結果に基づき、「要介護1~5」「要支援1・2」「非該当」の要介護状態区分に分けて認定し、その結果を通知します。

⑤ ケアプランの作成



心身の状況に応じて、「要介護1~5」の方は、居宅介護支援事業者にケアプランの作成を依頼し、介護支援専門員が利用者の状態に合わせてケアプランを作成します。「要支援1・2」「非該当」の方は、地域包括支援センターにご相談ください。

⑥ 介護サービス開始



ケアプランに基づいて在宅や施設で介護サービスを利用します。

▶**問合せ先** 介護保険課介護保険担当 ☎5744-1359 FAX 5744-1551