

令和5年度

# いつまでも健康で 自分らしい暮らしを 続けるために

大田区介護予防・日常生活支援総合事業の利用ガイドブック



大田区の総合事業は、利用者の方の自立に向けた取組をサポートする事業です。いつまでも自分らしい生活を送り続けられるようにみなさまの「〇〇したい!」「〇〇できるようにしたい!」を応援していきます!

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

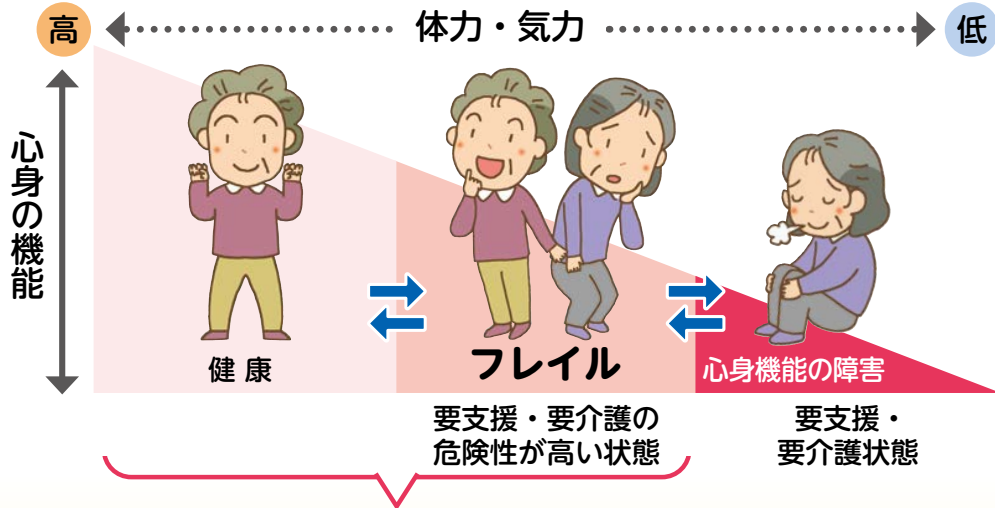
大田区

# フレイルをご存じですか？



©大田区

フレイルとは、体力や気力、認知機能など、からだやこころの機能（はたらき）の低下により要介護に陥る危険性が高まっている状態です。



**健康寿命** 元気でいきいきと生活できる期間

「健康」な期間を延ばす＝フレイルを先送り（予防）する

**健康寿命の延伸につながる**

たとえば、これまでしていたことを“やらなく”なったり、“おっくうに”なってきたりしませんか？これもフレイルの重要なサインの1つです。

## 簡単！フレイルチェック

フレイルかどうかは、下の15の質問で簡単にチェックすることができます。各質問に、「はい」か「いいえ」で答え、赤文字の回答数を合計してみましょう。赤文字が4つ以上あったら要注意。

運動	この1年間に、転んだことがありますか？	はい・いいえ
	1km 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
	目は普通に見えますか？※メガネを使った状態でもよい	はい・いいえ
	家の中でよくつまずいたり、滑ったりしますか？	はい・いいえ
	転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか？	はい・いいえ
栄養	この1年間に、入院したことがありますか？	はい・いいえ
	最近、食欲はありますか？	はい・いいえ
	現在、たいていの物は噛んで食べられますか？※入れ歯を使ってもよい	はい・いいえ
	この6か月間に、3kg以上の体重減少がありましたか？	はい・いいえ
社会参加	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？	はい・いいえ
	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？	はい・いいえ
	ふだん2～3日に一度は外出しますか？	はい・いいえ
	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
	親しくお話ができる近所の人はいいますか？	はい・いいえ
	近所の人以外で、親しく行き来するような友達・別居家族・親戚はいいますか？	はい・いいえ

# フレイルにならないためのポイント!

## 運動 健康長寿は毎日少しの筋トレから

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。

### ● 健康運動の最低限の目安

**歩行運動**  
散歩・ウォーキングなど

足腰の強化や疲れにくい  
身体のために

週に**150分以上**  
(1日平均20分程度)

**筋力運動**  
スクワット・かかと上げなど

骨や筋肉の維持のために

週に**2回以上**

### ● おすすめの筋力運動

太ももの筋力強化、ひざ痛予防に「椅子スクワット」

- ・手を使わずに椅子からの立ち座りをゆっくり繰り返します。
- ・目安は、10~20回。自分の感覚で「ややきつい」と感じる回数を目安にしてもよいです。



ふくらはぎのむくみ改善と筋力アップ

「かかとの上げ下ろし」

- ・かかとを左右同時にゆっくりと上げて下ろします。



## 栄養 多様な栄養素 (特にたんぱく質) + 口腔

「たくさん」より「まんべんなく」食べましょう。特にたんぱく質を摂ることを心がけましょう。  
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。  
また、なんでもおいしく食べるために口腔の機能を維持しましょう。

### ● 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 | 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        |
| 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       |
| ★ に | く     |   | ウインナーやベーコン、しょうまい、ミートボールなどの加工品も便利 |
| ★ き | ゆうにゆう |   | チーズ、ヨーグルトなどでも OK                 |
| 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           |
| か   | いそう   |   | のりやひじきなどの乾物を常備して                 |
| に   | い     | も | 里芋やさつまいも、長芋も OK                  |
| ★ 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         |
| ★ だ | いず    |   | 納豆、豆腐や厚揚げ、豆乳なども                  |
| く   | だもの   |   | みかん、バナナやドライフルーツでも                |

※東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿新ガイドライン策定委員会

★印は、たんぱく質が多い食品です。

「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スコアを構成する 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。

## 社会参加 活発な外出・社会参加

### 心も体も健康にする最後の秘訣は「社会参加」

社会関係が豊かな人ほど要介護や認知症になりにくく、健康寿命が長いことがわかっています。  
家にこもらず、人や地域とつながりましょう。

○電話やメールを上手に利用し家族や友人と交流しましょう。



○感染症対策をして人や地域とのつながりを大切にしましょう。



○楽しくてやりがいのある活動が大切。趣味の活動やボランティア活動に積極的に参加しましょう。

# 介護予防・日常生活支援総合事業

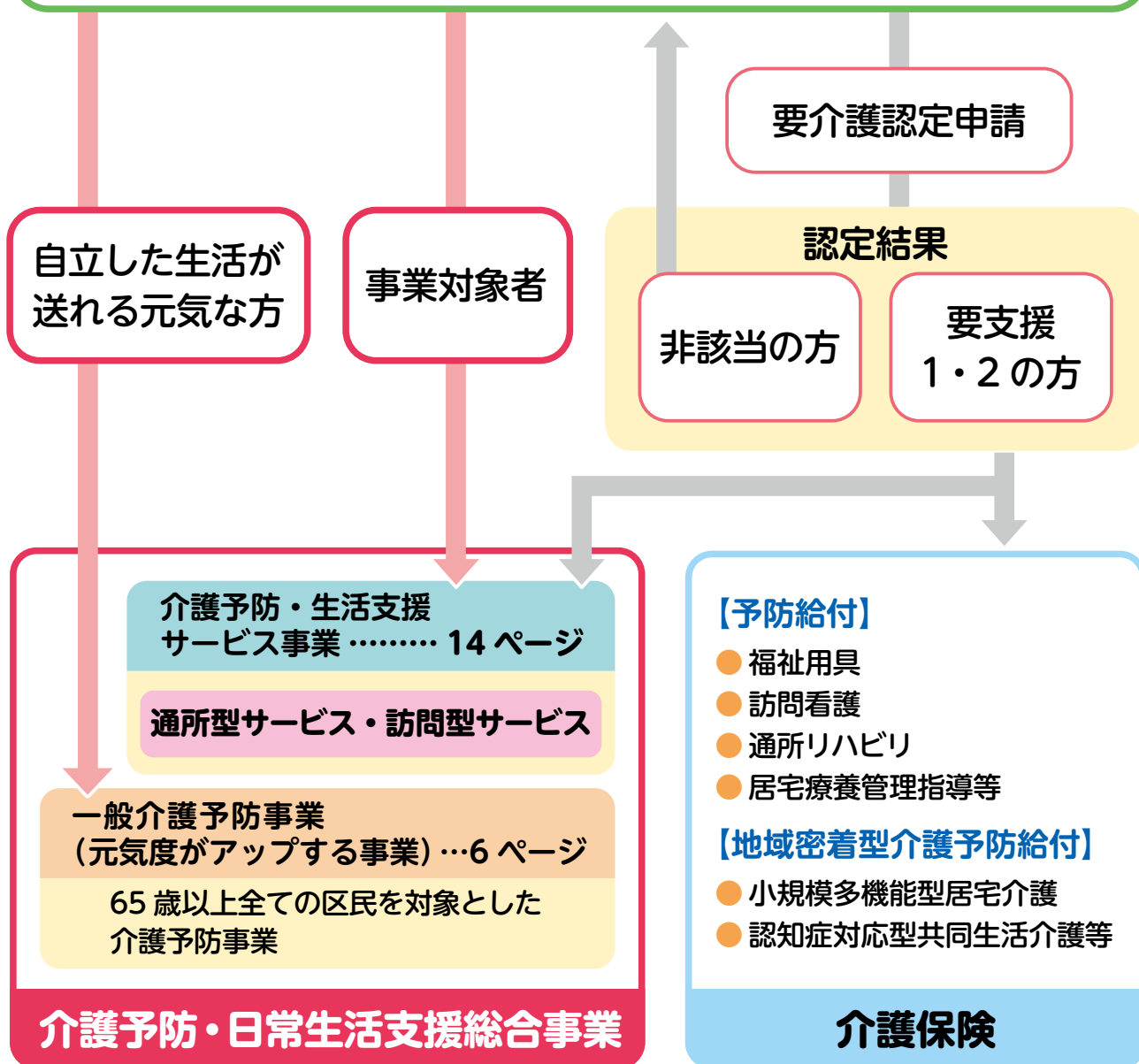
介護予防・日常生活支援総合事業は、「介護予防・生活支援サービス事業」と「一般介護予防事業」で構成されており、高齢者の皆さまの介護予防と日常生活の自立を支援することを目的としています。

## 利用の流れ

**まずは地域包括支援センターにご相談ください！**

(地域包括支援センター 一覧表は5 ページ参照)

ご本人の心身状況、ご希望等を確認した上で、基本チェックリストを含め本人や家族と話し合い、ご本人の状態に合った適切なサポートをご案内します。





# 地域包括支援センター 一覧

## 高齢者の総合相談窓口

窓口開設時間 月～金曜日 午前9時～午後7時 土曜日 午前9時～午後5時  
(日曜日・祝日、12月29日～1月3日は窓口業務を行っていません)

令和5年4月1日現在

お住まいの地域		地域包括支援センター			
特別出張所	担当地域	名称	所在地	電話番号	FAX番号
大森西	大森西1～7丁目	大森	大森西2-16-2 区民活動支援施設大森 [こらぼ大森] 内	5753-6331	5753-6332
	大森中1丁目1～21、2丁目1～12・19～24、3丁目1～5・9～36、大森東1～3丁目、大森本町1丁目9～11、2丁目、平和の森公園	平和島	大森東1-31-3-105 大森東地域センター内	5767-1875	5767-1876
入新井	特別出張所管内	入新井	大森北3-24-27 入新井老人いこいの家内	3762-4689	3762-7465
馬 込	北馬込1・2丁目、中馬込1～3丁目、西馬込1・2丁目、東馬込1丁目1～32 南馬込1丁目1～4、6・7	馬込	中馬込1-19-1-101	5709-8011	5709-8014
	東馬込1丁目33～50、東馬込2丁目、南馬込1丁目5、8～60、南馬込2～5丁目、馬込特別出張所管内の南馬込6丁目	南馬込	南馬込3-13-12	6429-7651	6429-7652
池 上	特別出張所管内	徳持	池上7-10-5	5748-7202	5748-7232
新井宿	特別出張所管内	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	3772-2472
嶺町	特別出張所管内	嶺町	田園調布本町7-1 嶺町特別出張所2階	5483-7477	5483-7488
田園調布	特別出張所管内	田園調布	田園調布1-30-1 田園調布特別出張所2階	3721-1572	5755-5707
鷯の木	特別出張所管内	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	5732-1027
久が原	特別出張所管内	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	5700-5841
雪 谷	特別出張所管内	上池台	上池台5-7-1 特別養護老人ホーム好日苑内	3748-6138	3748-6139
千 束	特別出張所管内	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 ※令和5年度中に移転予定です。	3728-6673	3728-6735
六 郷	南六郷1～3丁目、東六郷1～3丁目、仲六郷1～4丁目、南蒲田2丁目23・28～30	六郷	仲六郷2-44-11 六郷地域力推進センター2階	5744-7770	5744-7780
	西六郷1～4丁目	西六郷	西六郷3-1-7 プラウドシティ大田六郷1階	6424-9711	6424-9661
矢 口	特別出張所管内	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	3758-4411
蒲田西	多摩川1丁目8～10番、11番1～8号、12～14番、西蒲田1～8丁目、東矢口1丁目、2丁目1～17番	西蒲田	西蒲田7-49-2 社会福祉センター7階	5480-2502	5480-2503
	新蒲田1～3丁目、多摩川1丁目1～7番、11番9～20号、15～36番、多摩川2丁目、東矢口2丁目18～20番、東矢口3丁目	新蒲田	新蒲田1-18-16 新蒲田一丁目複合施設3階	6715-9731	6715-9732
蒲田東	東蒲田1～2丁目、蒲田1～3丁目、5丁目	蒲田	蒲田2-8-8 特別養護老人ホーム蒲田内	5710-0951	5710-0953
	南蒲田1・3丁目、南蒲田2丁目1～22、24～27、蒲田本町1～2丁目、蒲田4丁目及び蒲田東特別出張所管内の西糀谷1丁目	蒲田東	蒲田5-37-1 ニッセイアロマスクエア1階	5714-0888	5714-0880
大森東	特別出張所管内	大森東	大森南4-9-1 大森東特別出張所2階	6423-8300	6423-8350
糀 谷	特別出張所管内	糀谷	西糀谷2-12-1 特別養護老人ホーム糀谷内	3741-8861	3741-8867
羽 田	特別出張所管内	羽田	羽田1-18-13 羽田地域力推進センター2階	3745-7855	3745-7032

お問い合わせ先がご不明な方は、右記にご連絡を 福祉部 高齢福祉課 電話 5744-1250

## 運動

### 一般介護予防事業（元気がアップする事業）

- 対象となる方：大田区在住高齢者（65歳以上〈一部75歳以上〉）
- 費用：無料（一部、材料費等実費負担有）
- 申込方法や開催日等の詳細は、区報や区ホームページを確認いただくか高齢福祉課(5744-1624)までお問い合わせください。



▲ホームページはコチラ

申込不要

### 公園体操

区内5か所の公園に設置した健康遊具を活用し、「簡単・やさしい・続けられる」をテーマに運動の習慣化を目指します。

定員：なし



会場	所在地	開催日※	開催時間	雨天時
本門寺公園	池上 1-11-1	第1・3 金曜日	午後2時から	第3 金曜日のみ池上会館
矢口二丁目公園	矢口 2-21-30	第1・3 金曜日	午前10時から	中止
ふくし公園	雪谷大塚町 13-20	第2・4 木曜日	午後2時から	第2 木曜日のみ嶺町特別出張所
萩中公園	萩中 3-26-46	第2・4 木曜日	午前10時から	中止
新井宿児童公園	中央 4-31-10	第2・4 月曜日	午後2時から	中止

※ 8月はお休み。新井宿児童公園のみ7～9月は新井宿会館で開催。

### 足腰らくらく水中ウォーク

膝や腰の痛みが気になる人も比較的負担を気にせずに、有酸素運動をすることができます。  
申込方法：区報や区ホームページでお知らせします。

定員：20名

会場	所在地	開催日	開催時間	問い合わせ先
平和島公園水泳場	平和島 4-2-2	月1回 水曜日 (7・8月除く)	午後1時30分～2時30分	5744-1624 (高齢福祉課)

## 認知症予防体操

認知症の予防・転倒予防・生活習慣病の予防改善に効果のある「フリフリグッパ体操」を行います。

期間：4～9月、10～3月の二期制

申込方法：区報や区ホームページでお知らせします。

定員：各時間帯 30名



会場	所在地	開催日	開催時間	問い合わせ先
六郷 地域力推進センター	仲六郷 2-44-11	月2回 木曜日	①午後1時30分～2時15分 ②午後2時45分～3時30分	5744-1624 (高齢福祉課)
額町特別出張所	田園調布本町 7-1	月2回 月曜日	①午後1時30分～2時15分 ②午後2時45分～3時30分	

## ポール・ウォーク(6日制)

2本のポールを使ったウォーキングを行うことで、下半身の筋力が向上し、姿勢や歩幅が改善され、転倒防止に大きな効果があります。階段や坂道が苦手になってきた方、転倒不安がある方に特におすすめです。

期間：4～9月、10～3月の二期制

申込方法：区報や区ホームページでお知らせします。

定員：30名



会場	所在地	開催日	開催時間	問い合わせ先
六郷 地域力推進センター	仲六郷 2-44-11	月1回 木曜日	午後2時～3時30分	5744-1624 (高齢福祉課)

## やぐちの元気アップ教室

全身のストレッチや体操を行います。

期間：4～9月、10～3月の二期制

申込方法：区報や区ホームページでお知らせします。

定員：各時間帯 15名

会場	所在地	開催日	開催時間	問い合わせ先
矢口区民センター	矢口 2-21-14	月2回 木曜日	①午前10時～10時30分 ②午前10時45分～11時15分	5744-1624 (高齢福祉課)

## 元気アップ教室

区内にある老人いこいの家を会場に、月曜～金曜まで、午前中の1時間を使って体操、ヨガなど曜日によっていろいろなものを開催しています。

また、年度初めと終わりに、自分の体力を測定する「いこい DE 体力測定会」を開催しています。

期間：4～9月、10～3月の二期制

申込方法：区報や区ホームページでお知らせします。

定員：各曜日 10～15名

会場	所在地	申込み先
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
鵜の木老人いこいの家	鵜の木 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
東糀谷老人いこいの家	東糀谷 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





## 音楽にのせてフィットネス

椅子に座って音楽に合わせて身体を動かします。

期間：4～9月、10～3月の二期制

申込方法：区報や区ホームページでお知らせします。

定員：各会場 15名

六郷地域力推進センターのみ 30名



会場	所在地	開催日	開催時間	問い合わせ先
大森西区民センター	大森西 2-20-17	月2回 火曜日	午前10時30分～ 11時30分	5744-1624 (高齢福祉課)
大森東地域センター	大森東 1-31-3-105	月2回 木曜日	午前10時30分～ 11時30分	
六郷地域力推進センター	仲六郷 2-44-11	月2回 水曜日	午後1時30分～ 2時30分	
洗足区民センター	上池台 2- 35-2	月2回 金曜日	午後1時30分～ 2時30分	

## 膝痛・腰痛ストップ体操

膝痛や腰痛に効果的な自宅でもできる体操を行い、柔軟性や筋力を鍛えていく教室です。

期間：4～9月、10～3月の二期制

申込方法：区報や区ホームページでお知らせします。

定員：各時間帯 30名



会場	所在地	開催日	開催時間	問い合わせ先
六郷 地域力推進センター	仲六郷 2-44-11	月2回 火曜日	①午後1時～1時45分 ②午後2時～2時45分	5744-1624 (高齢福祉課)
ライフコミュニティ 西馬込	西馬込 2-20-1	月2回 水曜日	①午後1時～1時45分 ②午後2時～2時45分	

## いきいきシニア体操 (30分・60分)

自宅でも手軽にできる体操を行いながら運動の習慣化を目指します。

期間：4～9月、10～3月の二期制

申込方法：区報や区ホームページでお知らせします。



### ●いきいきシニア体操 (30分) 定員：15名

会場	所在地	開催日	開催時間	問い合わせ先
鶉の木老人いこいの家	鶉の木 3-32-10	火曜日	午後1時45分～2時15分	3758-7978
千束老人いこいの家	南千束 3-24-11	火曜日	午後1時45分～2時15分	3729-4655
久が原老人いこいの家	久が原 5-29-4	金曜日	午後2時～2時30分	3754-1608
東蒲田老人いこいの家	東蒲田 2-32-15	水曜日	午後2時～2時30分	3731-5373
本蒲田老人いこいの家	蒲田 1-4-23	月曜日	午後1時30分～2時	3736-3105

### ●いきいきシニア体操 (60分) 定員：30名

会場	所在地	開催日	開催時間	問い合わせ先
六郷地域力推進センター	仲六郷 2-44-11	金曜日	午前10時30分～11時30分	5744-1624 (高齢福祉課)

## いきいきシニア体操 (75歳以上)

椅子に座った状態で行う体操です。体力に自信のない人でも安心して参加できます。

期間：4～9月、10～3月の二期制

申込方法：区報や区ホームページでお知らせします。



### ●いきいきシニア体操 定員：15名

会場	所在地	開催日	開催時間	問い合わせ先
こらぼ大森	大森西 2-16-2	火曜日	午前10時～11時	5744-1624 (高齢福祉課)
鶉の木特別出張所	南久が原 2-30-5	木曜日	午前10時～11時	
ライフコミュニティ西馬込	西馬込 2-20-1	木曜日	午後2時～3時	
北蒲広場	蒲田 2-10-1	水曜日	午前10時～11時	
糀谷文化センター	西糀谷 2-14-5	水曜日	午後2時～3時	

### ●いきいきシニア体操 定員：20名

会場	所在地	開催日	開催時間	問い合わせ先
セントラルウェルネスクラブ大森	大森北 1-8-2 icot 大森 5階	月曜日	午前10時30分～ 11時30分	5744-1624 (高齢福祉課)
東急スポーツオアシス雪谷店	北嶺町 43-18	水曜日	午前10時～11時	
コナミスポーツクラブ蒲田	蒲田 5-47-7 マルエツ蒲田店 5階	木曜日	午前10時～11時	
ティップネス蒲田店	蒲田 5-28-8 she-Bopビル 3階	水曜日	午後2時～3時	

### ●いきいきシニア体操 定員：30名

会場	所在地	開催日	開催時間	問い合わせ先
六郷地域力推進センター	仲六郷 2-44-11	月曜日	午前10時～11時	5744-1624 (高齢福祉課)

## 体力測定会

現在の体力を測定し、結果が出るまでの間は、介護予防の話とご自宅でできる簡単な運動を行います。

各会場年 2 回実施

申込方法：区報や区ホームページでお知らせします。

定員：各会場 30 名

会場	所在地	開催日	開催時間	問い合わせ先
大田文化の森	中央 2-10-1	6月・12月	午後1時45分～3時45分	5744-1624 (高齢福祉課)
六郷地域力推進センター	仲六郷 2-44-11	6月・12月		

## 認知症予防講座

認知機能を測るテストの他、今日からできる認知症予防に役立つ情報や知識を学びます。

各会場年 2 回実施

申込方法：区報や区ホームページでお知らせします。

定員：各会場 30 名

会場	所在地	開催日	開催時間	問い合わせ先
池上会館	池上 1-32-8	7月・12月	午後2時～3時30分	5744-1624 (高齢福祉課)
六郷地域力推進センター	仲六郷 2-44-11	7月・12月		

## 認知症予防朗読講座(10日制)

文章を声に出して読み上げる「朗読」や認知症予防に役立つさまざまなプログラム(講義、口腔体操など)を行います。講座終了後は、区内施設での朗読活動を継続することを目指します。

10～3月に10日制で実施

申込方法：区報や区ホームページでお知らせします。

定員：各会場 20 名

会場	所在地	開催時間	問い合わせ先
池上会館	池上 1-32-8	午後1時30分～3時	5744-1624 (高齢福祉課)
六郷地域力推進センター	仲六郷 2-44-11		

## 地域のスポーツの場

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

### 高齢者向けスポーツ教室

有料

大田区総合体育館や大森スポーツセンターでは、高齢者向けの教室を実施しています。楽しみながら体を動かすことで、基礎体力づくりや身体機能の向上ができます。

申込み：下記問い合わせ先へご連絡ください。



会場	所在地	プログラム	料金	問い合わせ先
大田区総合体育館	東蒲田 1-11-1	歪み改善、ヨガ、ピラティス、太極拳、気功など	8～10回： 6,400～8,000円 一部、都度払いあり	5480-6688
大森スポーツセンター	大森本町 2-2-5	健康マット体操、いきいき体操、足腰元気体操など	10回：5,000円	5763-1311

※講習日や時間については、各施設にお問い合わせください。

### 総合型地域スポーツクラブ

一部有料

総合型地域スポーツクラブとは、地域の日常的なスポーツの場として、地域住民自らが主体となって運営するクラブのことです。

高齢者にも人気のポールウォーキング、太極拳、トレッキングや、美容・健康のための体操など様々なプログラムがありますのでお問い合わせください。

問い合わせ先：スポーツ推進課 電話：5744-1441

### 高齢者向けのスポーツイベント

OTAウォーキングや区民スポーツまつりなどの高齢者が楽しめるイベントも実施しています。

日時などについては、お問い合わせください。

問い合わせ先：スポーツ推進課 電話：5744-1441



## 栄 養 + 口 腔

### 口から始める健康講座

高齢になると筋力が低下して、飲み込む力が弱くなり、むせやすくなる傾向があります。この講座では、いつまでもおいしく食べるために、「口の機能低下予防」や「誤えん性肺炎予防」についての話と口腔機能低下予防の体操などを行います。

日時・開催会場は、区報や区ホームページでご案内します。詳しくは下記地域健康課へお問い合わせください。

### 食から実践！フレイル予防の食生活講座

申込方法：下記地域健康課へご連絡ください。

ひとり暮らしの高齢者を対象とした講座です。低栄養を防ぐためのバランスの良い食生活について、講話や調理実演があります。

〈地域健康課〉

名称	所在地	問い合わせ先
大森地域健康課	大森西 1-12-1	5764-0661
調布地域健康課	雪谷大塚町 4-6	3726-4145
蒲田地域健康課	蒲田本町 2-1-1	5713-1701
糀谷・羽田地域健康課	東糀谷 1-21-15	3743-4161

## 社会参加

### 高齢者生活支援（絆サポート）担い手登録説明会

65歳以上の高齢者の自宅に訪問し、簡単な家事などの支援（謝礼金あり）を行う、担い手の登録会（完全予約制）です。

申込方法：社会福祉法人大田区社会福祉協議会へ電話（5703-8230）か、右記よりご確認ください。



▲詳細はコチラ

### 介護予防 シニアボランティア制度

65歳以上の区民が、区の指定した施設等でボランティアを行った場合に、ポイントを付与します。貯めたポイントは交付金と交換します。

申込方法：詳細は、高齢福祉課（5744-1624）へお問い合わせください。

### 地域リハビリテーション活動支援事業

区内で介護予防に資する活動をされているグループ、またこれからグループをつくり、活動をはじめようと考えている方の活動場所に出向き、健康に関するプロであるリハビリの専門職の方が、健康講話や体力測定、技術的指導など、活動へのアドバイスを無料で行います。

申込方法：お住まいの地区を担当する地域包括支援センターにご連絡ください。

# 介護予防・生活支援サービス事業

## 【利用できる人】

- 要支援1・2の認定を受けた人
- 基本チェックリストで事業対象者と判定された人

※基本チェックリストとは、65歳以上の高齢者が自分の生活や健康状態を振り返り、心身の機能の衰えや生活機能の低下を把握するためのしくみです。25項目の質問にお答えいただき、事業対象者（サービスが必要である方）と判定されれば、速やかに総合事業のサービスを利用することができます。

## 通所サービスの使い方

筋力をつけて1年後には自分で歩けるようにリハビリしよう！



### ポイント

#### 利用者みなさまへ

- 一人でできることを増やしていくことを目的とし、そのための手段として利用しましょう。単にサービスを使いたいというだけでは、利用することはできません。

#### 提供事業者みなさまへ

- 他者交流のためや一歩外に出るといった閉じこもり予防のための利用も間違いではありませんが、自立のための手段として明確な目標設定をしてください。

### 介護専門職が提供するサービス

サービス名	①はつらつ体力アップサポート (機能訓練特化)	②いきいき生活機能アップサポート (生活機能向上)
内容	体力アップを目指したサポートを行います。	仲間と一緒に心と体の元気度をアップするサポートを行います。
利用回数	上限月9回、原則上限週2回	
利用時間	2時間～5時間未満/回	5時間以上/回
費用	369円/回	424円/回

※利用期間は原則最長1年です。

※費用は自己負担1割相当の金額です。

# 訪問サービスの使い方

洗濯物を干すことが、今は一人でできないけれど…



いつかは一人でできるようにになりたいな!

## ポイント

### 利用者みなさまへ

- 生活上で困っていることをホームヘルパーのサポートにより“自分でできるようになる”ことを目的として利用しましょう。ホームヘルパーができるサポートは、原則、ご本人に関わる日常生活行為（掃除・洗濯・調理等）の範囲に限られます。

### 提供事業者みなさまへ

- 利用者の“できる行為”は尊重し“やりにくくなってきた行為”に対しては、何でもやってあげるのではなく、自分でできるようにサポートすることが生活支援です。自分でできたときの達成感は、ご本人の自信や喜びにつながります。

	介護専門職が提供するサービス	ボランティアが提供するサービス	短期集中予防サービス
サービス名	①生活力アップサポート	②絆サポート	③元気アップリハ
内容	ホームヘルパーとともに生活力の向上を目指します。	地域のボランティアが、掃除・洗濯・調理・買い物などのサポートを行います。	機能訓練指導員が自宅を訪問し、筋力トレーニングなどの機能訓練や外出訓練を行います。
利用回数	上限月9回、原則上限週2回	原則上限週2回	原則上限週2回
利用時間	30～60分/回	原則30分	30分/回
費用	325円/回	30分ごと 500円	400円/回

※利用期間について、①は原則最長1年、③は原則6か月（必要に応じて最長9か月まで）です。

※①の費用は自己負担1割相当の金額です。

## 外出介助とは？

外出介助とは、一人では不安な外出をホームヘルパーのサポートにより自信を持ってできるようになることを目指すものです。

## ポイント

### 利用者みなさまへ

- 外出介助は、日常の生活圏内で継続的に必要な外出（通院・買い物同行等）を基本とします。

### 提供事業者みなさまへ

- 利用者の外出介助の目的が、「日常生活上必要なもの」か、「娯楽を目的としたもの」かを、常に作成したプランに立ち返り専門性を持って判断してください。



オンライン環境を活用した

# フレイル予防体操 等にも取り組んでみませんか♪

大田区ではオンライン環境を活用した介護予防事業や、高齢者の方がデジタル機器を活用するための支援を老人いこいの家等で実施しています。

詳細は下記連絡先にお問い合わせください。



©大田区

## リモート型フレイル予防教室

講師が受講者とのやり取りを交えながら、体操や健康講座等を複数の会場へ同時配信し、介護予防・フレイル予防に関する指導を行います。



## オンライン交流

老人いこいの家をオンラインでつなぎ、他施設の利用者や地域間での交流を行います。



例・ビンゴ大会・ゲーム(脳トレ)・クリスマス会 など

## デジタル機器活用支援

スマートフォンなどを活用して、家族や知人と交流したり、自宅等でフレイル予防に取り組んだりできるよう、デジタル機器の操作教室を行います。



これらを上手に活用して、いつまでも健康で自分らしい暮らしを目指しましょう！

【発行・問い合わせ先】 **大田区 福祉部高齢福祉課**

電話：5744-1407  
：5744-1624  
FAX：5744-1522

〒144-8621 大田区蒲田 5-13-14  
ホームページ：<https://www.city.ota.tokyo.jp/>  
窓口開設時間：月～金曜日 午前8時30分～午後5時  
(土曜・日曜・祝日、12月29日～1月3日は業務を行っていません)

令和5年5月発行