平成24年（2012年）
2/29
広報としま
未来へ ひびきあう 人 まち・としま
高齢者特集号
発行：豊島区　編集：保健福祉部高齢者福祉課　〒170-8422 豊島区東池袋1-18-1　☎3981-1111　ホームページ http://www.city.toshima.lg.jp/

高齢者の方・ご家族の皆様へ

地域でいつまでも安心して暮らしていくために

豊島区の高齢者（65歳以上）人口は、平成24年1月1日現在で51,469人、高齢化率は20.7%となっており、「区民の5人に1人以上が高齢者」という状況が続いています。

また、「いつまでも元気でいたい」「もし病気になったら」「離れて住んでいる親のことが心配」など、高齢者の方とそのご家族を取り巻く不安や課題は年々多様化し、その解決は簡単ではありません。

豊島区では、様々な事業を実施して、高齢者の方やご家族が、地域で安心して暮らしていくためのお手伝いをしています。ぜひご利用ください。

問高齢者福祉課管理係 ☎3981－1749

今は健康だけど、このまま元気でいられるかなあ…

そんなあなたには
「介護予防」が
おススメです

➡2･3面で詳しく紹介しています。

一人暮らしだからいろいろと心配で…

「見守り支援事業担当」
「緊急通報システム」が
あなたの心強い味方です

➡4面で詳しく紹介しています。

申請はお済みですか？

金婚・ダイヤモンド婚を迎えるご夫婦へ祝品を贈呈します

●**対象者**…平成23年4月1日から引き続き区内に住所があり、下記のいずれかに該当する夫婦。

①**金婚（50年目）**…昭和36年4月1日～昭和37年3月31日に婚姻届を提出

②**ダイヤモンド婚（60年目）**…昭和26年4月1日～昭和27年3月31日に婚姻届を提出

●**申請方法**…申請日の6か月前以内に発行された戸籍謄本（全部事項証明書）を、高齢者福祉課へ持参。

●**申請期限**…平成24年3月30日まで

●**祝品**…区内共通商品券10,000円分

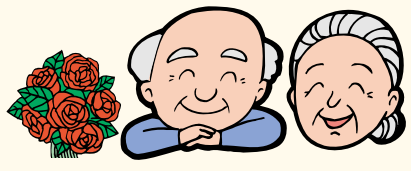
●**贈呈方法**…郵送

平成24年度の申請について…

平成24年4月1日～25年3月31日に金婚・ダイヤモンド婚を迎えるご夫婦については、平成24年4月1日からの申込みとなります（4月以降の「広報としま」でご案内いたします）。

※申請は、ご夫婦1組につき1回です。

問高齢者福祉課管理係 ☎3981－1749



ころばぬ先の杖

成年後見制度の上手な使い方

成年後見制度とは、認知症などで判断能力が不十分な方の権利や財産を守り、生活を支援する制度です。

●**任意後見制度**

現在は判断能力のある方を対象とした制度です。将来、認知症などで判断能力が不十分になったときに備え、財産管理や身上監護（福祉サービスなどの利用契約や入退院の手続きなど）に関する法律行為を、本人に代わって行なう人をあらかじめ自分で決めて、公正証書を作成しておきます。

●**法定後見制度**

すでに判断能力が十分でなくなった方に対して、財産管理や身上監護を支援してくれる人（成年後見人）を家庭裁判所に選任してもらう制度です。選任された成年後見人が、本人に代わって様々な手続きを行なうとともに、消費者被害などの権利侵害から本人を守り、本人の生活を支援します。本人の判断能力の状態に応じて、「補助」「保佐」「後見」の3類型があり、それぞれにできる行為が決まっています。

成年後見制度のご相談は…

各高齢者総合相談センター、または権利擁護支援室「サポートとしま」で相談をお受けしています。

問各高齢者総合相談センター（下部表参照）、サポートとしま ☎3981－2940（区民センター2階）

高齢者のご相談は
高齢者総合相談センター（地域包括支援センター）
へどうぞ

●「高齢者総合相談センター」および「見守り支援事業担当」一覧表

センター名	電話番号 ※（　）は見守り支援事業担当	担当地域
菊かおる園	☎3576－2245（☎5980－1099）	巣鴨3～5丁目、西巣鴨1～4丁目、北大塚1・2丁目
東部	☎5319－8703（☎5319－2016）	駒込1～7丁目、巣鴨1・2丁目、南大塚1～3丁目
中央	☎5985－2850（☎5985－2836）	北大塚3丁目、上池袋1～4丁目、東池袋1～5丁目
ふくろうの杜	☎5958－1208（☎5956－5076）	南池袋1～4丁目、雑司が谷1～3丁目、高田1～3丁目、目白1・2丁目
豊島区医師会	☎3986－3993（☎3986－5865）	池袋3丁目、西池袋1～5丁目、目白3～5丁目
いけよんの郷	☎3986－0917（☎3986－0922）	池袋本町1～4丁目、池袋1・2・4丁目
アトリエ村	☎5965－3415（☎5965－0300）	南長崎1～6丁目、長崎2～6丁目
西部	☎3974－0065（☎3959－8500）	長崎1丁目、千早1～4丁目、要町1～3丁目、高松1～3丁目、千川1・2丁目

『介護予防』で健康長寿

日常生活に必要な筋力など、体と脳の老化を予防することです。

一人ひとりにあったプログラムを見つけましょう

　生活機能評価で発見された老化のサイン(機能低下)に対し、区では様々な教室を行なっています。

※開催日、申し込み方法などは随時「広報としま」でお知らせします。
　詳しくは問い合わせてください。
　問介護予防係 ☎3981−1564

※優先 限定 一般については、3ページ下部をご参照ください。

★介護予防事業（65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない方が対象）

● 身体はつらつ！ 足腰の筋力をつける教室

高齢者マシントレーニング	優先	(週2回・全24回・6,600円)	高齢者用マシンを使って、筋力・筋持久力・柔軟性を高めます。
筋力アップ教室	優先	(週1回・全15回・3,600円)	イスに座ってできる体操を中心に、足腰の筋力アップを目指します。
高齢者水中トレーニング	一般	(週1回・全 8 回・2,400円)	プールでの水中歩行など、関節の負担を軽減した運動で筋力を高めます。

● 脳もイキイキ！認知症を予防する教室

絵本読み聞かせ講座	一般	(週1回・全14回・3,600円)	絵本の読み聞かせ法を習得することで認知症を予防します。講座終了後に、自主グループとしての活動継続を目指します。
認知症予防教室	一般	(週1回・全12回・3,000円)	ウォーキングを中心としたグループ活動を通じて脳を活性化し、認知症を予防します。教室終了後に、自主グループとしての活動継続を目指します。
脳イキイキ教室	一般	(週1回・全16回・月2,200円)	簡単な読み書き計算と音読で脳を活性化し、認知症を予防します。

● 気軽に元気度を測定できる事業

としま・おたっしゃ応援団	一般	(随時開催・無料・会場費実費)	地域の仲間や仲良しグループの元に「おたっしゃ応援団」が出向いて、一人ひとりの元気度を測定し、いつまでもイキイキと元気に暮らすための秘訣（ひけつ）をお教えします。

● 介護予防の必要性の高い方限定の事業

低栄養改善プログラム	限定	栄養士が、栄養バランスをとる工夫や簡単調理法などを紹介します。
口腔ケアプログラム	限定	歯科衛生士が、かむ力や飲み込むための筋肉を鍛える体操、だ液の分泌を促すマッサージなどを紹介します。
すこやか生活プログラム	限定	閉じこもり・うつ状態のある方に対し、保健師または看護師が必要な相談・支援を行ないます。

★いきがい事業（事業により、年齢などの参加条件が異なります）

おたっしゃ給食事業	おおむね65歳以上の区民で、自分で会場に来られる方 (週1回・全8回・1回300円)	地域の小学校で小学生と交流しながら栄養バランスのとれた給食を食べ、健康づくりの講座などを行ないます。
食彩いきいきサロン	65歳以上のひとり暮らしまたは日中ひとりになる区民の方で、自分で会場に来られる方 (全6～8回・2,400～3,200円)	女子栄養大学内のレストラン「松柏軒」で、バランスのとれた会食と栄養士によるミニ栄養講座を実施します。
シニアパソコン入門講座	区内在住・在勤の60歳以上の方 (全8回・教材費1,000円)	パソコンに初めて挑戦する方向けの講座。ワードを中心に、電源の入れ方からゆっくり学びます。
高齢者元気あとおし事業	60歳以上でボランティア活動ができる健康な区民	事前に登録したうえで、特別養護老人ホームなどでボランティアをすると、活動時間に見合ったスタンプがもらえます。貯まったスタンプ数に応じて換金できます。
認知症サポーター養成講座	区内在住・在勤の方　※年齢制限なし (随時開催・無料)	認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を見守る応援者（認知症サポーター）になるための講座です。
敬老入浴事業	65歳以上の区民 (1回100円)	区内32か所の銭湯に「としま・おたっしゃカード」を提示すると、月2回程度、100円で入浴できます。
湯友サロン	65歳以上の区民 (1回100円)	区内16か所の銭湯で、1時間程度の健康体操をした後、100円で入浴を楽しんでいただきます。

元気なうちからはじめましょう！

「介護予防」とは、健康でいられる寿命を延ばすために、単に病気の予防だけでなく、

体と脳の老化を予防するためには？

①足腰を鍛える

筋肉に一定の負荷をかける運動が効果的です。

②食べることを大切に

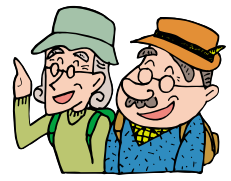
低栄養にならないよう、タンパク質とエネルギー摂取に特に気を付けましょう。

③口の手入れと口の体操を習慣に

かむ機能、飲み込む機能が高まります。

④地域の人との交流や社会活動、趣味に積極的に取り組む

計画力や思考力、記憶力を多く使うことで、脳が活性化します。



あなたの老化のサインはどのくらい？

65歳以上で要支援･要介護認定を受けていない方には、健診の際などに、次のような老化のサインを調べる「生活機能評価」を行なっています。実際にチェックしてみましょう。

※次の問診票の「はい」「いいえ」の当てはまる方に○をつけてみましょう。

元気力の分野		基本チェックリスト 質問項目	回答欄 いずれか1つに○をつけてください	
活動的な生活の状態	1	バスや電車で1人で外出していますか	はい	いいえ
	2	日用品の買物をしていますか	はい	いいえ
	3	預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ
	4	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ
	5	家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ
運動機能の状態	6	階段の手すりや壁をつたわらずに昇っていますか	はい	いいえ
	7	椅子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	はい	いいえ
	8	15分位続けて歩いていますか	はい	いいえ
	9	この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ
	10	転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ
栄養の状態	11	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ
	12	BMIが18.5未満ですか ※BMIの求め方　BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	はい	いいえ
お口の健康状態	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ
	14	お茶や汁物などでむせることがありますか	はい	いいえ
	15	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ
閉じこもりに関する状態	16	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	いいえ
もの忘れに関する状態	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言われますか	はい	いいえ
	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	はい	いいえ
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい	いいえ
うつに関する状態	21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ
	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	はい	いいえ
	23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	はい	いいえ
	24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	はい	いいえ
	25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ

網掛け（　　）の回答欄にほとんど○がつかなかった場合は、生活機能が保たれていて、お元気です。今の生活スタイルを崩さないことが大切です。

網掛け（　　）の回答欄に○が多くついた場合は、その分野での生活機能の低下がある可能性があります。下表を参考に、介護予防の取り組みをお勧めします。

運動機能の状態	○の数が3個以上は、運動機能向上の取り組みをおすすめします
栄養の状態	○の数が2個は、バランスよく食べる取り組みをおすすめします
お口の健康状態	○の数が2個以上は、お口の機能向上の取り組みをおすすめします
1～20の質問	○の数が10個以上は、上記3つの取り組みをおすすめします

生活機能評価を受けると結果のお知らせが届きます

65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない方

長寿健診や国保特定健診などの際に、老化のサインを調べる「生活機能評価」を行ないます

→ 生活機能評価の結果「介護予防の必要性の高い方（生活機能の低下あり）」は → 介護予防の必要性の高い方 → 優先プログラム / 限定プログラム

→ 生活機能評価の結果「生活機能の低下なしの方」は → どなたでも参加できる → 一般プログラム

高齢者一人ひとりが安心して暮らし続けるために…

『見守り支援事業担当』がお手伝いします！

そんな時は…
あなたの地域の『見守り支援事業担当』にご相談ください

こんなことをしています

○窓口でご相談を受けます

地域での見守りを希望する高齢者の方の相談を受け、必要とする支援・サービスの紹介をします。

○訪問してご様子をうかがいます

地域で生活している高齢者の方を訪問し、ご様子をうかがいます。また、必要とする支援・サービスの紹介をします。

○安心して暮らせる地域づくりのお手伝いをします

高齢者の方が安心して暮らせるような、見守りの仕組みづくりを一緒に考えていきます。地域の集まりに担当者がうかがいますので、お気軽にご連絡ください。

「見守り支援事業担当」の窓口は、高齢者総合相談センターに併設されています。
ご相談の内容によって、連携して対応します。
「こんな時は…？」と思ったら、まず窓口（1面下部表参照）へご相談ください。

24時間365日　見守ります　緊急通報システムで安全安心な毎日を

通報機器や安否確認センサーを家庭内に設置し、急病の時などに迅速に対応できるように見守ることができるシステムです。

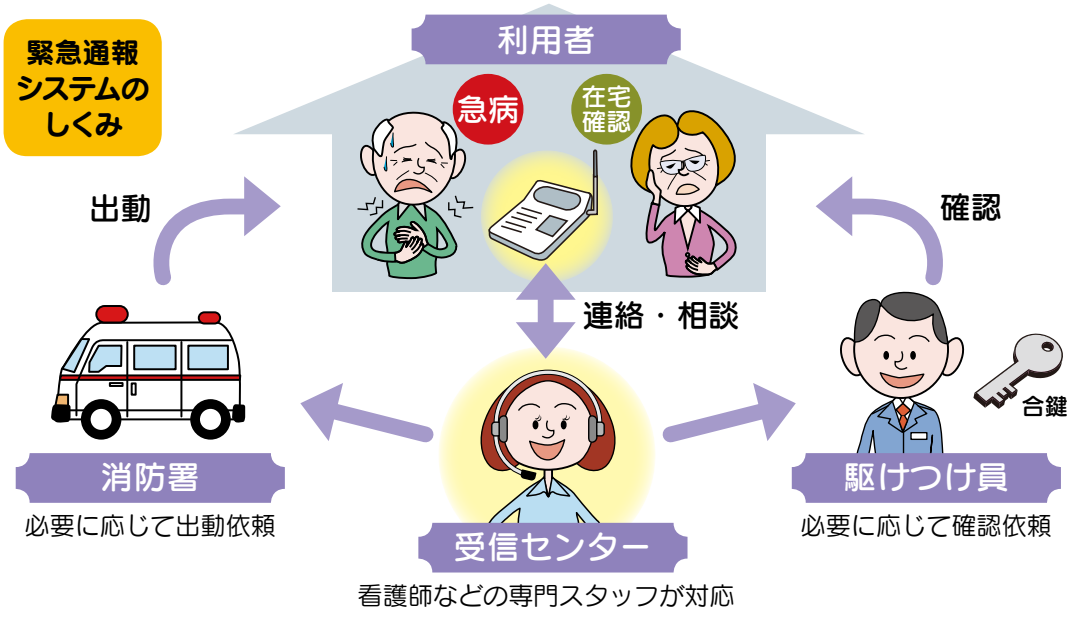
申込み・利用のための要件があります。また、自己負担額も状況等によって違いますので、お問い合わせください。

問 各見守り支援事業担当窓口（1面下部表参照）

利用者の声

「先日はおかげ様で助かり感謝しています。自分では心臓が悪いなんて思ってもいなかったから、びっくりしました。」

（通報当初、ご本人は救急車要請を遠慮されたが、受信センター看護師が説得し、救急搬送され入院したケース）



高齢者向けのサービスをご存知ですか？

自宅へ昼食をお届けしたり、布団を洗濯乾燥するなど、様々なサービスが利用できます。

対象者や料金など、詳しい内容を掲載したパンフレットを、各高齢者総合相談センター（1面下部表参照）、高齢者福祉課などで配布しています。ぜひご活用ください。

夜間の相談は　高齢者安心電話をご利用ください

高齢者やご家族の心配事、悩みごとに対して、電話による相談サービスを実施しています。高齢者福祉制度に関することから、家族の介護に関すること、生きがいや人間関係のことなど、多岐にわたるご相談に、情報提供を主に対応します。

●**対応時間**…午後7時30分～午後10時30分（年中無休）

問（社）東京社会福祉士会　☎3200－2950