

せたがや健康長寿 ガイドブック

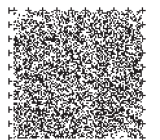
～介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)のご案内～



あんしんすこやかセンター
(地域包括支援センター)
イメージキャラクター あんすこ君



世田谷区



もくじ

◆ これからの社会	2
◆ 世田谷区の状況	3
◆ 介護が必要になる主な原因	3
◆ いつまでも自分らしく輝くために	3
◆ 私に必要な介護予防は？	4
◆ フレイルって何だろう？	6
◆ 健康長寿のコツ	7
社会参加編	7
わがまち世田谷で、地域貢献してみませんか？	8
運動編	9
栄養改善・口腔機能向上編	10
認知症予防編	11
◆ 介護予防・日常生活支援総合事業	12
各事業のご案内	13
一般介護予防事業	
はつらつ介護予防講座	13
まるごと介護予防講座	14
お口の元気アップ教室	15
介護予防・生活支援サービス	
地域デイサービス	16
支えあいサービス	17
介護予防筋力アップ教室	18
専門職訪問指導	19
介護保険事業者によるサービス	20
◆ あんしんすこやかセンターにご相談ください	21
◆ 地域で、みんなで、はじめの一步	22
介護予防手帳、介護予防・健康づくり自主活動団体活動補助金、いきいき講座、	
いっぽ、外へ シニアお出かけスポット	22
「世田谷いきいき体操」	23
◆ あんしんすこやかセンター(地域包括支援センター)、総合支所保健福祉課一覧	24

これからの社会

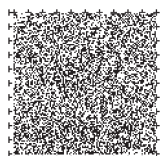


2025年には、団塊の世代が75歳以上となり、国民の3人に1人が65歳以上、65歳以上の人を、15～64歳の人が、2人で1人を支えることになると見込まれています。

そのような社会では、行政だけでなく、事業者や地域団体、NPO、ボランティア、町会・自治会、住民など、地域のみんが互いに支えあうことがとても大切です。

また、最近の研究では、運動や栄養だけでなく、「社会に参加する」「人とつながる」機会が多い人は、健康長寿であることがわかっています。

そこで、世田谷区では、「住み慣れた地域で支えあい、自分らしく安心して暮らし続けられる地域社会の実現」を目指し、区民のみなさんが社会に参加する機会をご用意しています。元気なうちは地域で活躍し、自身の介護予防・フレイル予防につなげましょう。

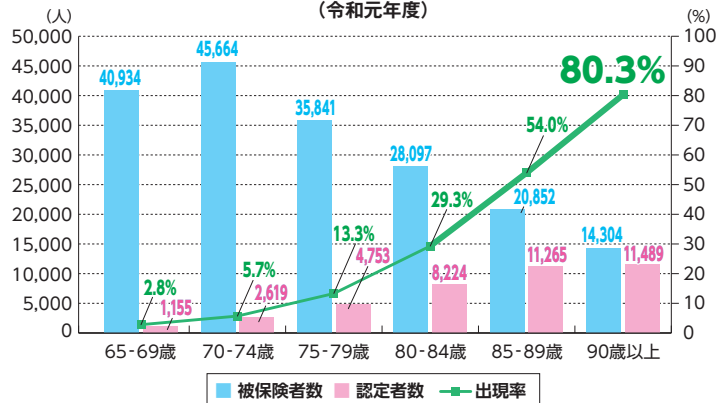


世田谷区の状況

介護保険の認定率(介護保険において、要介護・要支援認定を受けた人の割合)は80歳頃から急激に増え、85歳を超えると半数以上、90歳以上では8割を超えています。

出典：第8期世田谷区高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画

第1号被保険者の年齢階層人数・認定者数・出現率
(令和元年度)



介護が必要になる主な原因

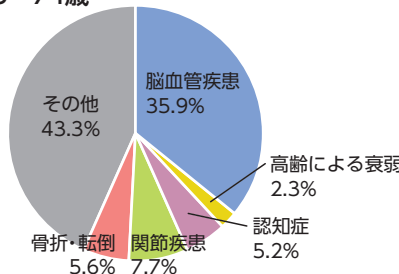
65歳以上の介護が必要になった主な原因となる疾患や状態は認知症、脳血管疾患、高齢による衰弱、骨・関節疾患、骨折、転倒などがあげられます。特に「骨・関節疾患」や「認知症」は高齢になるに従って割合が増加します。

年齢別にみた介護が必要となった主な原因

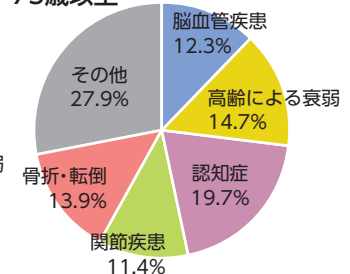
全体(上位3位)

- 1位 認知症
- 2位 脳血管疾患(脳卒中)
- 3位 高齢による衰弱

65～74歳



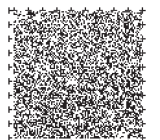
75歳以上



出典：「厚生労働省 令和元年度 国民生活基礎調査」

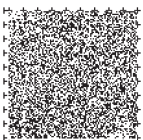
いつまでも自分らしく輝くために

元気なうちから介護予防を行う理由は、介護が必要になる前に予防をすることで、生涯にわたり自分らしく自立した生活を送ることができるからです。高齢者が介護を必要とする原因には、高齢による衰弱や認知症、関節疾患、骨折・転倒など、生活機能の低下によるものが多く見られ、その数は高齢になるほど増える傾向にあります。これらは早期に取り組めば、予防できるものです。また、たとえ今、介護や支援を必要としている人でも、介護予防を行うことで、元気を取り戻したり、状態の悪化をできる限り防いだり、軽減を目指すことができます。



基本チェックリスト

1	バスや電車で一人で外出していますか
2	日用品の買い物をしていますか
3	預貯金の出し入れをしていますか
4	友人の家を訪ねていますか
5	家族や友人の相談にのっていますか
6	階段を手すりや壁をつたわずに上っていますか
7	イス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
8	15分位続けて歩いていますか
9	この1年間に転んだことがありますか
10	転倒に対する不安は大きいですか
11	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか
12	BMIが18.5未満ですか (BMI = 体重□kg ÷ 身長□m ÷ 身長□m) ●例えば、体重60kg、身長165cm (1.65m) の人の場合 $60 \div 1.65 \div 1.65 = 22$ <small>※ BMI (Body Mass Index) とは、肥満や低体重の判定に用いられる指数です。</small>
13	半年前に比べて固い物が食べにくくなりましたか
14	お茶や汁物などでむせることがありますか
15	口の渇きが気になりますか
16	週に1回以上は外出していますか
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか
18	まわりの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるといわれますか
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
20	今日が何月何日かわからないときがありますか
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれたことが楽しめなくなった
23	(ここ2週間) 以前はらくにできていたことが今ではおっくうに感じられる
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする





あなたにとってどのような内容の介護予防に取り組む必要があるか、日常生活について「はい」と「いいえ」でチェックしてみましょう。

心配な項目がわかったら、あんしんすこやかセンターへ相談しましょう。

はい いいえ

★の数が、以下のどれにも該当しない人

あなたに特に必要なことは

7、8、22、23
ページへ

1～20の★の数
個

1～20の★の数が**10**個以上の人
全般的な生活機能の低下について
心配があります。

7～23
ページへ

6～10の★の数
個

6～10の★の数が**3**個以上の人
足腰の筋力の低下について
心配があります。

9、13、14、
18、20 ページへ

11・12の★の数
個

11・12の★の数が**2**個の人
低栄養の心配があります。

10、13、14、
19 ページへ

13～15の★の数
個

13～15の★の数が**2**個以上の人
口腔機能の低下について心配があります。

10、13～15
ページへ

16・17の★の数
個

16に★がついた人
閉じこもりによる社会交流や活動量の低下
について心配があります。

7、13、16
ページへ

18～20の★の数
個

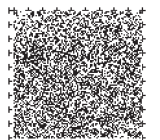
18～20の★の数が**1**個以上の人
認知機能の低下について心配があります。

11、14
ページへ

21～25の★の数
個

21～25の★の数が**2**個以上の人
こころの健康状態について心配があります。

21 ページへ

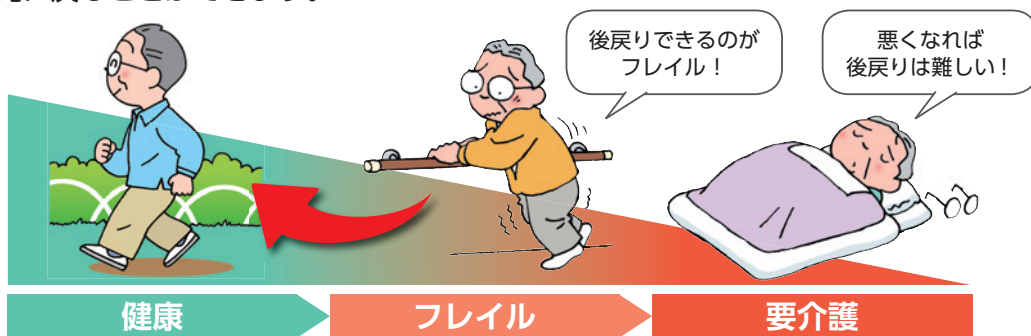


フレイルって何だろう？

●最近よく耳にする「フレイル」って？

加齢にともない、体力や気力が低下し、食欲や活動量が低下して虚弱になっていく状態を「フレイル」といいます。

フレイルが進行していくと、日常生活に障害が始め、外出しづらくなったり、閉じこもりや孤立に陥りやすくなったりして、要介護状態になっていきます。兆候に早めに気づいて介護予防の対策をとれば、元に戻ることができます。



●こんなことはありませんか

最近ちょっとやせた



前よりも疲れやすくなった



外出するのがおっくう

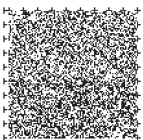
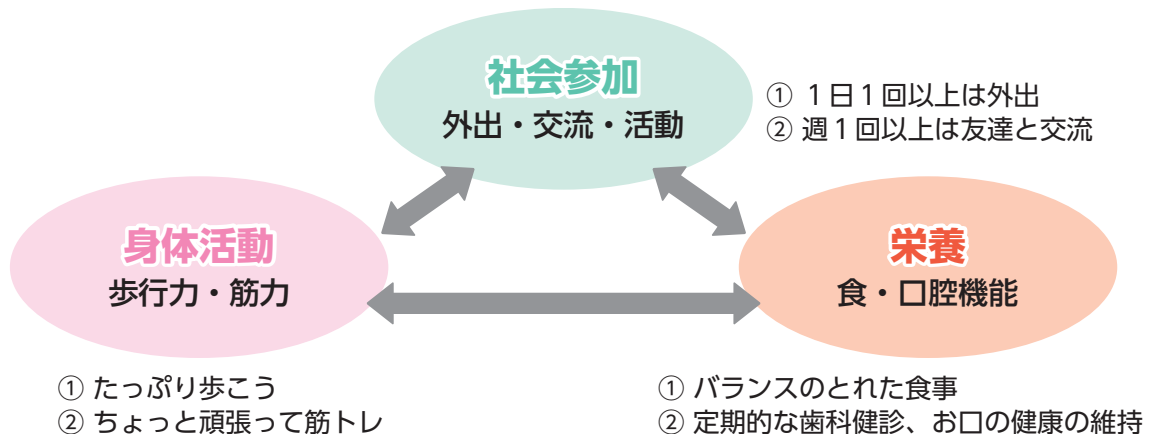


歩くのが遅くなった



それはフレイルの兆候です！

●3つの柱でしっかりとフレイル対策を！



社会参加編

●外出・交流・活動で、人やまちとつながろう！

社会とのかかわりが豊かな人ほど要介護状態になりにくく、認知症の予防につながり、健康寿命が延伸するといわれています。ずっと元気で過ごすために、家にこもらず、無理なくがんばり過ぎないペースでできる「社会参加」の方法を見つけてみましょう！

1日1回以上

外出
しよう



閉じこもりを防ぐために

交流や活動での外出に加えて、こまめな買い物・ペットの散歩などの小さな用事もうまく組み合わせて、毎日外に出かけることを目標に取り組みましょう。

週1回以上

友人・知人
などと
交流しよう



孤立しないために

地域の活動による交流だけでなく、友人・知人やご近所の人などとの交流も視野に入れて、週に1回以上は交流の機会を持ちましょう。

月1回以上

楽しさ・
やりがいのある
活動に参加
しよう



健康効果を出すために

元気に暮らし続けるためには、楽しくてやりがいのある活動が大切で、趣味活動やボランティア活動が生活機能維持に効果的だというデータも出ています。

〔感謝されたり喜ばれたりすると、やりがいが育ちます〕

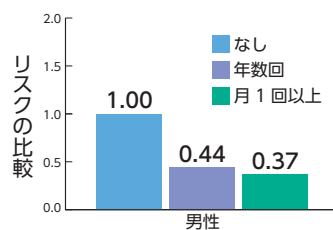
これまでの研究では、ボランティアに参加する人ほど健康を維持しやすいことが明らかになっています。活動がやがて地域貢献につながり、「ありがとう！」「助かりました」などの言葉をもらうと、ますますやりがいは育ちます。好循環を生み出して、どんどん健康効果を高めていきましょう。

資料：『健康長寿新ガイドライン 4つのカギで人やまちとつながろう』

(発行：社会保険出版社／監修：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)

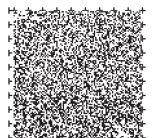
男性は特にボランティア活動が効果あり

ボランティア活動による3年後の要支援・要介護の抑制効果



活動のない人を1とすると、
月1回以上の人
要支援・要介護になるリスクが
約6割減！

資料：長寿社会における中高年者の暮らし方の調査
(全国中高年者の健康と生活に関する日米共同プロジェクト)



わがまち世田谷で、 地域貢献してみませんか？

人々のつながりや信頼関係が強いまちに住む高齢者ほど、フレイルやうつになりにくいことがわかっています。こうしたまちは、地域活動も盛んで、住民同士の助けあいも活発です。

あなたもこの世田谷で、住みよいまちづくりに参加してみませんか。

ボランティアなど社会的な役割を持つことによって、人とのつながりが広がるだけでなく、さらなる生きがいができ、フレイル予防につながります。

「みんなが元気」を目指して、高齢者を支える担い手として、地域に出て一緒に活動してみましょう！



●みんなで楽しく 地域デイサービス

P.16もあわせて
ご覧ください。

地域デイサービスは、区民等が運営する高齢者のための通いの場です。地域デイサービスでは、昼食や体操、手工芸、脳トレ等、工夫を凝らした活動を企画、実施しています。運営の担い手も、参加する高齢者も、毎週の活動を楽しみにしています。活動については、運営リーダー研修のほか、活動に係る経費の一部について区からの運営補助があります。

地域デイサービスの運営に興味のある方は、介護予防・地域支援課へお問い合わせください。

●みんなで助けあい 支えあいサービス

P.17もあわせて
ご覧ください。

65歳以上で要支援1・2の認定を受けている方等に対して、協力者として登録した区民が、掃除などの簡単な家事援助を行います。

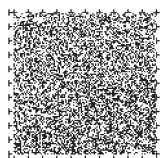
利用者は定期的な訪問を楽しみにしています。協力者の方も、社会貢献できることの充実感ややりがいを感じています。活動にあたっては、「日常生活支援者養成研修」があります。

地域の方の生活を支える活動に興味のある方は、世田谷区社会福祉協議会または世田谷シルバー人材センター(60歳以上の方)へお問い合わせください。

●みんなで元気、みんなで安心 あんしんすこやかセンターボランティア

あんしんすこやかセンターが実施する事業のお手伝いをするボランティアです。介護予防講座等の運営のお手伝いをする「介護予防ボランティア」と、高齢者のお宅に定期的に訪問して安否確認をする「見守りボランティア」があります。ボランティアの登録にあたっては、研修があります。

詳しくは、お住まいの地区のあんしんすこやかセンターへお問い合わせください。



その他にも様々な社会参加、生きがいづくりの活動があります。
詳しくは「せたがやシルバー情報」でご案内しています。

運動編

毎日の生活に運動を取り入れましょう！

●筋力の低下は、生活の質の低下につながります

年をとると足腰の機能は衰えます。それに加え、運動をしない生活を送っていると、筋力はどんどん低下し、日常生活にも支障が出てきます。高齢者が要介護状態になる原因には、生活不活発病と呼ばれる高齢による衰弱、転倒・骨折、関節疾患などがありますが、これらは運動機能の低下に関係しているものばかりです。

運動を習慣にすると、生活不活発病を防ぐことはもちろん、若々しい生活が維持でき、さらなる活動力につながります。



●下半身の筋力を高めましょう

立つ、座る、歩く、階段を上り下りするなどの基本的な日常生活の動作には、下半身の筋力が特に大切です。下半身の筋肉を意識的に鍛える体操や運動を毎日の習慣にしましょう。

また「歩く」ことは、腰から下の筋肉をすべて使います。骨に刺激を与えて骨粗しょう症の予防にもなり、脳が活性化され、認知症を防ぐこともわかってきています。

「歩くこと」と「筋力アップ体操」を毎日の生活に上手に取り入れましょう。



ご存じですか？世田谷区の“魅”どころ

閑静な住宅街というイメージが強い世田谷区もさまざまな表情を持っています。買い物客で賑わう商店街や魅力あるお店、由緒ある寺社や緑豊かな公園に農園…。公式観光情報サイト「エンジョイ！SETAGAYA」では、そんな世田谷の魅力を巡るまち歩きコースを紹介しています。

「エンジョイ！SETAGAYA」



<https://www.kanko-setagaya.jp/>
公益財団法人世田谷区産業振興公社
☎ 03-3411-6715

まずはアクセス！

エンジョイ 世田谷 検索



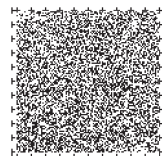
世田谷区ウォーキングマップでは、区内5地域のお勧めのコース等を紹介しています。

世田谷保健所 健康企画課

☎ 03-5432-2354



↑こちらからもご覧になれます！



栄養改善・口腔機能向上編

栄養改善 バランスよく食べましょう！

●高齢期は低栄養に要注意

活動的な生活を送るためには、たんぱく質とエネルギーが主体の食事を十分にとることが大切です。高齢期の低栄養は、このたんぱく質とエネルギーが欠乏した状態をいいます。

低栄養になると、体重の減少だけでなく、筋力も減少します。こうした状態では老化が加速して、体力や抵抗力が低下し、病気になりやすくなります。

低栄養を防ぐために、主食(ご飯、パン、麺など)と合わせて次の10食品群をバランスよく食べることを心掛けましょう。

10食品群をバランスよく食べましょう

肉



魚介



油脂



卵



海藻



牛乳・乳製品



大豆・大豆製品



緑黄色野菜



いも



果物



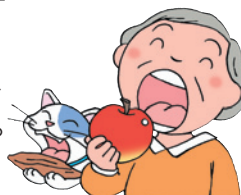
口腔機能向上 口の健康を保ちましょう

●「食べること・話すこと」に口の健康は欠かせません

毎日の食事が私たちの生命をつなぎ、人とのコミュニケーションにより社会とのつながりを持つことができます。

しかし、口の健康が保たれていないと、食べる楽しみを持てなかったり、人との交流が減ってしまったり、元気に活動することができなくなります。また、嚥下障害や誤嚥性肺炎のような病気を引き起こす可能性も高まります。

毎日の口の手入れと、よくかんで食べることを習慣にしましょう。

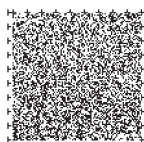


口の機能を高めよう

- ◆ 毎食後に歯磨きをしましょう



- ◆ しっかりよくかんで食べましょう
- ◆ かかりつけ歯科医を持って、定期的に歯科健診を受けましょう



認知症予防編

●認知症は、老化現象ではありません

認知症とは、単なる老化現象でなく、脳に生じた病的変化によって、認知機能(ものごとを記憶する、言葉を使う、問題を解決するために深く考える)が低下し、生活しづらくなる状態を指します。高齢になるほど発症する可能性が高まることから、誰もが認知症になる可能性があり、また、ご家族や身近な人が認知症になることで、誰もが関わりうるものです。

認知症予備軍の状態(軽度認知障害(MCI))のうち早く気づき、生活習慣の改善や治療を始めれば、認知機能を維持・回復できることがあります。

認知機能の低下のイメージ



●認知症予防のための生活のポイント

認知症になるのを遅らせるためには、健康な脳を保つことが大切です。以下のような習慣を意識しましょう。

バランスよく食べる

栄養状態の低下は認知機能低下のリスクを高めます。10ページの10食品群をバランスよく食べることを心掛けましょう。

ウォーキングを取り入れる

ウォーキングは脳の働きを活発にします。広めの歩幅で歩いたり、しりとりをしながら行うと効果的です。

外出して交流する

人との交流は脳を活発化させます。1日1回は外出して、交流を絶やさない毎日を過ごしましょう。

持病の悪化を防ぐ

糖尿病・高血圧は認知症のリスクを高めます。治療とともに、生活習慣の改善が大切です。

もの忘れ相談窓口

認知症に関する「もの忘れ相談」をあんしんすこやかセンターで行っています。認知症の心配や介護、家族会の紹介などについて、お気軽に、お住まいの地区のあんしんすこやかセンターへご相談ください。

世田谷区認知症在宅生活サポートセンター

認知症の人や家族が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、認知症に関する講演会や情報発信、認知症の人を介護するご家族の支援、認知症の人の居場所、活動の場づくりを行っています。

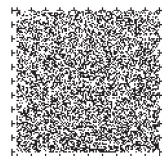
☎03-6379-4315 FAX 03-6379-4316



世田谷区認知症とともに生きる希望条例

認知症はだれもがなりうるものであり、多くの人にとって身近なものとなっています。世田谷区では、令和2年10月1日に「世田谷区認知症とともに生きる希望条例」を施行し、認知症になってからも「一人ひとりの希望及び権利が尊重され、ともに安心して自分らしく暮らせるまち、せたがや」をめざして施策に取り組んでいます。

詳しくは、[世田谷区 認知症 条例 検索](#)



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(総合事業)は、高齢者がいつまでも、住み慣れた地域で、元気でいきいきと暮らすための制度です。

総合事業は大きく分けて、「一般介護予防事業」と、「介護予防・生活支援サービス」からなります。

「一般介護予防事業」では、65歳以上の全ての区民の方を対象に、介護予防に関する普及啓発講座等を行っています。

「介護予防・生活支援サービス」は、住民同士の支えあいの考え方を基本とした、介護予防や生活支援のニーズに応える多様なサービスを提供しています。サービスの利用には介護予防ケアマネジメントが必要です。あんしんすこやかセンターへご相談ください。

● 一般介護予防事業

対象：65歳以上の全ての区民

事業名	内容	申込	ページ
はつらつ介護予防講座	日常的に無理なくできる体操と介護予防に関するミニ講座(運動・栄養・口腔・認知症予防・社会参加など)を組み合わせた、2時間程度の講座です。各回により講座の内容が異なります。	お住まいの地区のあんしんすこやかセンターへお申し込みください。	13
まるごと介護予防講座	介護予防に必要な体操実技や、運動・栄養・口腔・認知症予防・社会参加などについて学ぶ、全6回の講座です。	区のおしらせ「せたがや」で参加者を募集します(先着順、はじめの方優先)。	14
お口の元気アップ教室	「お口のはたらき」についての講義、お口の中の検査・清掃方法の指導、お口や体の体操等について学ぶ、全8回の講座です。		15

● 介護予防・生活支援サービス

対象：要支援1・2、または事業対象者

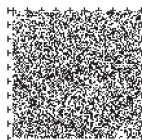
事業名	内容	申込	ページ
地域デイサービス 通	住民やNPO法人が運営する定期的な「通いの場」に週1回通い、食事や介護予防を目的とした活動を行います。	お住まいの地区のあんしんすこやかセンターへご相談ください。	16
支えあいサービス 訪	住民等による、掃除、洗濯物・布団干し、調理補助、買い物同行、ごみ出し等、原則30分以内の簡易な家事援助サービスです。		17
介護予防筋力アップ教室 通	介護予防全般について学び、自分で自分の健康を管理する能力を高め、生活動作に必要な筋力の向上を目指す、全12回の教室です。		18
専門職訪問指導 訪	理学療法士や管理栄養士等が住宅を訪問し、介護予防に必要なアドバイス等を1時間程度行います。		19
総合事業生活援助サービス 訪	ホームヘルパー等が住宅を訪問し、掃除、洗濯、調理、買い物等の60分以内の生活支援を行います。		20
総合事業訪問介護サービス 訪	ホームヘルパーが住宅を訪問し、掃除、洗濯、調理、買い物等の生活支援及び、入浴介助などの身体的介助を行います。		20
総合事業運動器機能向上サービス 通	通所介護施設で、運動器機能訓練を主とした活動を日帰り(3時間未満)で行います。		20
総合事業通所介護サービス 通	通所介護施設で、機能訓練や日常生活上の支援などを日帰り(3時間以上)で行います。		20

訪 …訪問型サービス 通 …通所型サービス

■ 介護予防・生活支援サービスを利用できる方

- ◎ 要支援1・2の認定を受けている方
- ◎ 65歳以上で基本チェックリスト(4ページ参照)の結果、一定の基準に該当した方(事業対象者)(事業対象者は、介護認定手続きを省略してサービスを利用できる場合があります。)
- ◎ 「地域デイサービス」に限り、要介護の認定を受けた方も利用できる場合があります。詳しくは16ページをご覧ください。

※いずれのサービスも介護保険事業として行われます。





各事業のご案内



● 一般介護予防事業

はつらつ介護予防講座

● 内容

運動や食生活、お口の健康、認知症の予防、地域とのつながりなど、介護予防全般についての講話と「世田谷いきいき体操」を行う、1回完結型の講座です。
 「最近体力が落ちてきた」「出かける機会が少なく家に閉じこもりがち」などと感じている方に、介護予防・フレイル予防に取り組むきっかけとしてお勧めです。

● 教室風景



● 対象者

65歳以上の区民の方

● 回数等

単発(1回完結型)の講座 1回120分程度
 各会場で月2回程度実施しています。

● 会場

主に、区内28か所のまちづくりセンター等

● 運営スタッフ

区が委託した事業者

● 定員

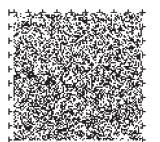
1講座20人程度

● 費用

無料

● 申込方法

お住まいの地区のあんしんすこやかセンターへお申し込みください。



まるごと介護予防講座

● 内容

運動や食生活、お口の健康、認知症の予防、地域とのつながりなど、介護予防全般についての講話と「世田谷いきいき体操」を行い、自分の健康を自分で管理する「セルフマネジメント力」を向上する全6回の講座です。

「世田谷いきいき体操に興味がある」「介護予防に関心がある」「フレイル予防に継続的に取り組みたい」という方にお勧めです。

● 教室風景



● 対象者

65歳以上の区民の方

● 回数等

1クール6回 1回90分程度
各地域で年間3クール実施しています。

【1クール】5～7月 【2クール】9～11月 【3クール】1～3月

● 会場

区民会館、地区会館、まちづくりセンター等のほか、オンラインで受講できる講座も実施しています。詳しくは区のおしらせ「せたがや」をご覧ください。

● 運営スタッフ

区が委託した事業者

● 定員

1講座20人程度

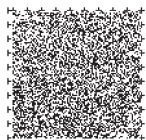
● 費用

無料

● 申込方法

区のおしらせ「せたがや」(先着順、初めての方優先)をご覧ください。

掲載時期(予定)4月、8月、12月



お口の元気アップ教室

● 内容

「お口のはたらき」についての講話、お口の中の検査・清掃方法の指導、お口や体の体操等について学ぶ、全8回の体験型講座です。

「最近固いものが食べにくくなった」「お茶等を飲むとむせる」「口の渴きが気になる」などと感じている方にお勧めです。

● 教室風景



● 対象者

65歳以上の区民の方で、会場まで一人で通うことができ、原則全回参加できる方

● 回数等

1クール8回 1教室90分程度
各会場で年間4クール実施しています。

● 会場

世田谷区歯科医師会館及び、玉川歯科医師会館等。詳しくは区のおしらせ「せたがや」をご覧ください。

● 運営スタッフ

歯科医師及び歯科衛生士

● 定員

1教室15～20名程度

● 費用

無料

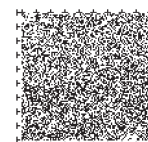
● 申込方法

区のおしらせ「せたがや」(先着順、初めての方優先)をご覧ください。
掲載時期(予定)4月、5月、8月、9月、11月

お口のケアで口角が上がると、
表情も明るくなります！

むせにくくして
肺炎予防！

・歯つらつ生活を
身につけよう！



●介護予防・生活支援サービス

住民・ボランティア
によるサービス

地域デイサービス

通

●内容

地域の住民やNPO法人が運営する、週1回、3時間程度のミニデイ形式の定期的な「通いの場」です。お食事と、介護予防を目的とした体操やレクリエーションなどの活動を行います。「ご近所付き合いがない」「友人、仲間づくりがしたい」「最近、人付き合いが減ってきた」など感じられている方にお勧めです。

●サービス風景



●対象者

- ①要支援1・2の認定を受けている方
- ②65歳以上で、基本チェックリストの結果、一定の基準に該当した方(事業対象者)
※①②のいずれかに該当し、閉じこもりがちの方など、あんしんすこやかセンターのケアマネジメントでサービスが必要であると判断された方
- ③上記に該当して地域デイサービスに通われていた方が要介護の認定を受けた場合でも、一定の条件のもとで、当該地域デイサービスに通い続けられることがあります。希望される場合は、お住まいの地区のあんしんすこやかセンターへご相談ください。

●会場

地域の住民やNPO等が活動を行っている区内各所の会場(団地集会所や町会会館等)

●利用料

食事代等の実費負担があります。

●申込方法

お住まいの地区のあんしんすこやかセンターへご相談ください。

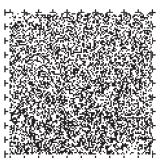
★皆さんも地域の活動の担い手となって、
ご自身の健康を維持しませんか。

世田谷区では、地域デイサービスを運営する団体を募集しています。運営にあたっての特別な資格や経験は不要です。運営や活動の立ち上げにかかる経費を補助するほか、運営される方に向けた研修を実施することで、皆さんをサポートしています。

区では、皆さんが今までの知識や経験、趣味、特技などを活かして、地域や社会とつながりを持ちながら、生きがいや活力に溢れた生活を営むことができるよう支援していきます。

地域デイサービスにご興味のある方は、ぜひお問い合わせください。

介護予防・地域支援課 ☎03-5432-2953



● 内容

世田谷区社会福祉協議会、または、世田谷区シルバー人材センターに登録したボランティアが居宅を訪問し、掃除や洗濯物干しなど、ちょっとした家事の困りごとをお手伝いする生活支援サービスです。「かがむことができなくて、お風呂掃除ができない」「最近、重いものが持てなくなって布団が持ち上げられない」など、日頃の家事にちょっとした不便を感じられている方にお勧めです。

● 対象者

- ①要支援1・2の認定を受けている方
- ②65歳以上で、基本チェックリストの結果、一定の基準に該当した方(事業対象者)
- ※①②のいずれかに該当し、部分的に家事の支援が必要な方など、あんしんすこやかセンターのケアマネジメントでサービスが必要であると判断された方

● お手伝いできる家事の内容

原則30分以内でできる簡単な家事(原則30分以内ですが、30分で難しい場合は、1時間に延長できます。)

- ①お風呂やトイレなどの簡単な掃除(大掃除は除きます)
- ②食品・日用品の買い物同行
- ③洗濯物干し
- ④洗濯物の取り込み
- ⑤洗濯物たたみ
- ⑥布団干し⑦布団取り込み(⑥⑦セットサービスでのみ利用できます)
- ⑧簡単な調理の補助や下ごしらえ
- ⑨ごみ出し(セットサービスでのみ利用できます)
- ⑩セットサービス(①～⑨の中から複数のサービスと組み合わせて提供します)



● 利用料

1回30分100円(30分を超え、1時間以内で実施した場合は200円)

● 申込方法

お住まいの地区のあんしんすこやかセンターへご相談ください。

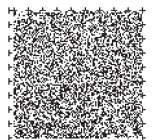
★あなたの手助けを必要としている方がいます。

支えあいサービスは、要支援者等の日常生活を支援するサービスです。
あなたも高齢者を支えるボランティアとして活動してみませんか？

支えあいサービスは、支援の担い手となるボランティアも募集しています。ボランティアとして活動を始めるにあたり資格や経験は不要で、安心して活動できるよう研修も実施しています。

ぜひお問い合わせ
合わせください

世田谷区社会福祉協議会 ☎03-5429-1180
世田谷区シルバー人材センター(60歳以上の方) ☎03-3426-9211



● 内容

運動や食生活、お口の健康、認知症の予防、地域とのつながりなど、介護予防全般についての講話と「世田谷いきいき体操」を行い、自分の健康を管理する力や生活動作に必要な筋力を向上する約3か月間の教室です。

また、グループワークを行い、他の参加者と話をしながら、新たな視点や自分に合った介護予防の方法を見つけ、教室修了後も日常生活の中で継続して介護予防に取り組むことを目指します。

「転ぶのが怖くて外出の機会が減った」「洗濯や掃除などの家事がとてもおっくうになってきた」などと感じている方は、あんしんすこやかセンターへご相談ください。

● 教室風景



● 対象者

- ① 要支援1・2の認定を受けている方
 - ② 65歳以上の方で、基本チェックリストの結果、一定の基準に該当した方(事業対象者)
- ※①②のいずれかに該当し、短期集中的な取組みにより運動機能を維持・改善することで自立した日常生活を送れる可能性のある方など、あんしんすこやかセンターのケアマネジメントでサービスが必要であると判断された方

● 回数等

1クール12回(約3か月) 1回120分程度
各地域で年間3クール実施しています。

【1クール】5～7月 【2クール】9～11月 【3クール】12～2月(会場によって異なります。)

● 会場

区が委託した事業者が保有する施設等

● 運営スタッフ

区が委託した事業者

● 定員

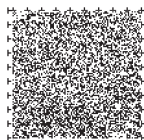
1教室10～15人程度

● 利用料

1教室2,400円

● 申込方法

お住まいの地区のあんしんすこやかセンターへご相談ください。



● 内容

理学療法士や管理栄養士などの専門職が居宅を訪問し、「身体の動かし方」「ご自身にあった杖などの用具の使い方」「調理方法の工夫」など、自立した生活を送るための日常生活のアドバイスを行います。

「最近、足が思うように動かなくて歩けない」「面倒だからご飯はいつも同じメニューだけど、栄養バランスが気になってきた」などと感じている方は、あんしんすこやかセンターへご相談ください。

● 訪問風景**● 対象者**

- ① 要支援1・2の認定を受けている方
 - ② 65歳以上の方で、基本チェックリストの結果、一定の基準に該当した方(事業対象者)
- ※①②のいずれかに該当し、専門職による生活機能の評価や助言が必要な方など、あんしんすこやかセンターのケアマネジメントでサービスが必要であると判断された方

● 回数等

1回1時間程度 最大4回まで

※2回目以降の利用については、訪問する専門職と相談して決定します。

● 訪問職種

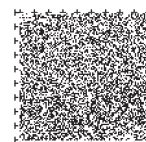
理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・管理栄養士・看護師など(区が委託した事業者から派遣)

● 利用料

1回目は無料 2回目以降は1回400円

● 申込方法

お住まいの地区のあんしんすこやかセンターへご相談ください。



介護保険事業者によるサービス

- ◆ 要支援1・2または事業対象者の方が利用できるサービスです。
- ◆ あんしんすこやかセンターが作成する介護予防ケアプランに基づきサービスを利用します。なお、要介護度により利用回数の上限があります。
- ◆ 世田谷区の指定を受けた事業者(サービス提供事業者)がサービスを提供します。
- ◆ 利用者ご自身でサービス提供事業者を選び、事業者と契約して、サービスを利用することとなります。あんしんすこやかセンターに複数の事業者の紹介を求めることもできます。
- ◆ サービスにかかった費用の1割～3割の自己負担があります。

訪 …訪問型サービス 通 …通所型サービス

総合事業生活援助サービス 訪

● 内容

ホームヘルパー等が居宅を訪問し、掃除、洗濯、調理、買い物等の60分以内の生活支援を行います。

● 費用のめやす

利用回数に応じた自己負担(1割負担の場合258円/回)

総合事業訪問介護サービス 訪

● 内容

ホームヘルパーが居宅を訪問し、掃除、洗濯、調理、買い物等の生活支援及び、入浴介助などの身体的介助を行います。

● 費用のめやす

月ごとの定額の自己負担(1割負担の場合週1回 1,341円/月)

訪問型サービスの対象とならないもの(例)

- ・利用者以外(同居の家族等)のための家事
 - ・草むしり、花木の水やり
 - ・大掃除
 - ・犬の散歩などのペットの世話
 - ・話し相手
 - ・趣味嗜好にかかる外出介助 など
- ※詳しくは、サービス提供事業者、あんしんすこやかセンターにご相談ください。

総合事業運動器機能向上サービス 通

● 内容

通所介護施設で、運動器機能訓練を主とした活動を日帰り(3時間未満)で行います。

● 費用のめやす

利用回数に応じた自己負担(1割負担の場合361円/回) + 実費負担

総合事業通所介護サービス 通

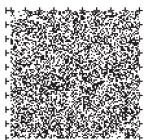
● 内容

通所介護施設で、機能訓練や日常生活上の支援などを日帰り(3時間以上)で行います。

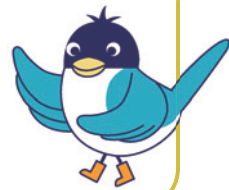
● 費用のめやす

月ごとの定額の自己負担(1割負担の場合週1回 1,823円/月) + 食事代等の実費負担

費用のめやすは、サービスの利用状況等により変わります。
掲載している内容は、令和4年10月現在のものです。
今後、制度改正等により変更が発生する場合がありますのでご了承ください。



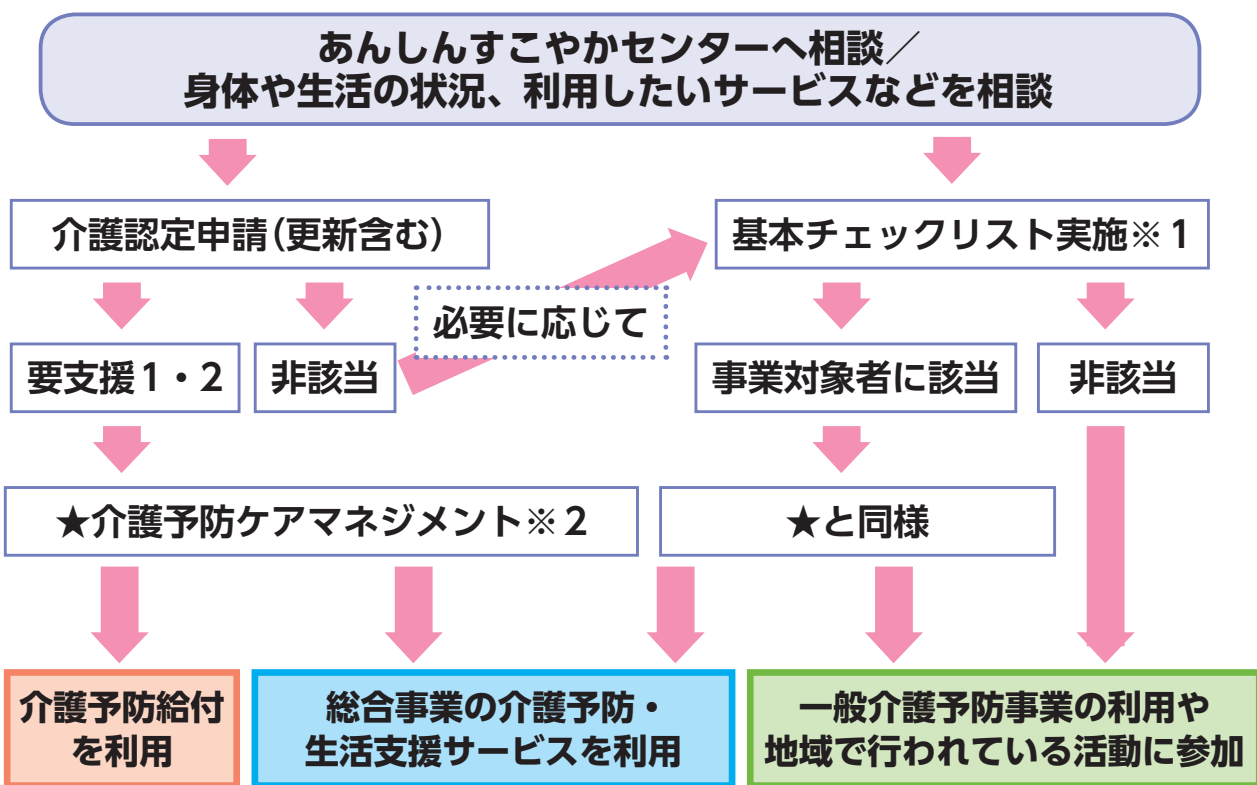
あんしんすこやかセンターに ご相談ください



あんしんすこやかセンター(地域包括支援センター)は、世田谷区が28か所に設置している、高齢者のための相談窓口です。また、障害のある方や子育て中の方などのご相談もお受けしています。

専門の職員がお体の様子や日ごろの生活についてお伺いし、ご自身に合う介護予防事業等をご案内します。お住まいの地区により担当のあんしんすこやかセンターが決まっています。(裏表紙の一覧をご参照ください。)

ご 相 談 の 流 れ



※1 基本チェックリストとは？(4ページ参照)

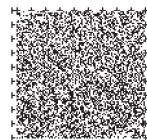
日常生活に必要な機能の低下や、状態を把握するための簡単な質問票です。
運動や栄養状態、もの忘れに関するものなど25項目あり、「はい」「いいえ」で答えます。

※2 介護予防ケアマネジメントでは、あんしんすこやかセンターが、ご本人のお体や日ごろの生活の状況、どのように生活したいかのご希望を伺い、相談しながら、生活機能改善や向上に向けた介護予防ケアプラン(介護予防サービス計画)を作成し、必要なサービスや回数を決めていきます。

住み慣れた地域でいつまでもいきいきと

「介護予防・日常生活支援総合事業」は、一人ひとりの状態に合わせたサービスを利用することができます。

また、サービスを利用するだけでなく、地域でサービスを提供する役割を担うことも期待されています。世田谷区では健康や介護予防への関心を高め、健康・体力の維持増進を促すとともに、地域や社会とのつながりを持ちながら住み慣れた地域でいきいきと、こころ豊かに暮らしていくことができるよう支援します。



地域で、みんなで、はじめの一步

「おっくうだから…」「年だから仕方ない…」とあきらめないで、自分にもできそうなことから毎日の生活に取り入れたり、仲間と一緒に取組んだりしながら、いつまでも自立していきいきとした暮らしをしていきましょう。

介護予防手帳



自身の健康を「セルフマネジメント(自己管理)」するためのものです。日頃の生活を振り返り、今後の目標・計画を立て、そのために実践したことなどを記録しましょう。

あんしんすこやかセンターなどで配布しています。

いつまでも、住み慣れた地域で元気でいきいきと暮らし続けていくために、介護予防手帳を活用しましょう。

介護予防・健康づくり自主活動団体活動補助金

区では、誰もが高齢になっても住み慣れた地域で、自分らしくいきいきと暮らし、住民同士で健やかに支えあっていくことを目的に、高齢者を中心とした介護予防・健康づくりの自主活動団体に対して、活動に係る経費の一部を補助しています(一定の要件あり)。

申請期間は4月～6月です。詳しくは介護予防・地域支援課へお問い合わせください。

いきいき講座

高齢者の方とその家族の方、地域の高齢者福祉の関係者の方を対象に、高齢者の生活に密着した問題の解決や介護予防の普及啓発等のテーマについて学ぶ、1回90分から120分程度の講座です。費用は原則無料(講座によっては材料費等の実費負担があります)です。申込方法など、詳しくはお住まいの地区のあんしんすこやかセンターへお問い合わせください。

いっぽ、外へ シニアお出かけスポット

高齢者の方へ、身近な地域での健康づくり、学び、楽しみ、くつろぎのための場所を、世田谷・北沢・玉川・砧・烏山の5地域ごとに紹介しています。各まちづくりセンター、あんしんすこやかセンター等で配布していますので、ぜひご利用ください。

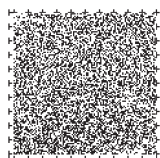
※掲載内容は、令和3年10月時点のものです。

生活文化政策部 市民活動推進課

☎03-6304-3176



こちらからも
ご覧になれます!



ご近所の方と一緒に始めてみませんか？

地域で取り組む「世田谷いきいき体操」

最近、こんなことはありませんか？

腰や膝が痛くて
かがむのが大変

長い距離を歩くのがつらくなってきた…
遠くても行きたい所に行けるようにしたい



転びそうになってヒヤッとした…
転ばないようにしたい

区が実施する介護予防事業でも
この体操を行っています。



そんな方に世田谷いきいき体操がおすすめ！



たとえばこんな感じの体操

おもりを足首につけて
膝の曲げ伸ばし



膝痛予防効果



これがおもりです。
重さは調節できます。
週1回この体操を続ける
団体へ貸し出し
もしています。

*実際に体操を続けている方の声

- 階段を休まずに上れるようになった
- 体操しながらおしゃべりするのが週に1回の楽しみになった



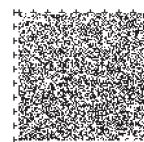
ご近所の方と誘い合って
週1回体操するだけ。
区もお手伝いします。

この体操は、おもりを手首や足首につけて、腕や足の上げ下げを
10回ずつ行うだけのやさしい体操です。

- ◆ 先生に付きっきりで教えてもらわなくても、自分達だけでできます。
- ◆ 「週に1回続ける」ことで確実に筋力がつき、いろんな動作が楽になります。
- ◆ 体力に自信のない方も、運動に慣れている方も、おもりの重さを調節することで、同じ体操で筋力トレーニングができます。
- ◆ 体操のDVDやリーフレットをお渡しします。

仲間と場所があれば始めることができます

関心のある方はお気軽に、介護予防・地域支援課へお問い合わせください。



あんしんすこやかセンター(地域包括支援センター)、 総合支所保健福祉センター 保健福祉課一覧

※市外局番は全て「03」です。

地域	名称	所在地	電話番号	FAX 番号	担当区域	総合支所
世田谷	池尻	池尻 3-27-21	5433-2512	3418-5261	池尻 1~3、池尻 4(1~32番)、三宿	世田谷総合支所 保健福祉センター 保健福祉課 【電話】 5432-2850 【FAX】 5432-3049
	太子堂	太子堂 2-17-1 2階	5486-9726	5486-9750	太子堂、三軒茶屋 1	
	若林	若林 1-34-2	5431-3527	5431-3528	若林、三軒茶屋 2	
	上町	世田谷 1-23-5 2階	5450-3481	5450-8005	世田谷、桜、弦巻	
	経堂	宮坂 1-44-29	5451-5580	5451-5582	宮坂、桜丘、経堂	
	下馬	下馬 4-13-4	3422-7218	3414-5225	下馬、野沢	
	上馬	上馬 4-10-17	5430-8059	5430-8085	上馬、駒沢 1・2	
北沢	梅丘	梅丘 1-61-16	5426-1957	5426-1959	代田 1~3、梅丘、豪徳寺	北沢総合支所 保健福祉センター 保健福祉課 【電話】 6804-8701 【FAX】 6804-8813
	代沢	代沢 5-1-15	5432-0533	5433-9684	代沢、池尻 4(33~39番)	
	新代田	羽根木 1-6-14	5355-3402	3323-3523	代田 4~6、羽根木、大原	
	北沢	北沢 2-8-18 北沢タウンホール内 地下1階	5478-9101	5478-8072	北沢	
	松原	松原 5-43-28	3323-2511	5300-0212	松原	
	松沢	赤堤 5-31-5	3325-2352	5300-0031	赤堤、桜上水	
玉川	奥沢	奥沢 3-15-7	6421-9131	6421-9137	東玉川、奥沢 1~3	玉川総合支所 保健福祉センター 保健福祉課 【電話】 3702-1894 【FAX】 5707-2661
	九品仏	奥沢 7-35-4	6411-6047	6411-6048	玉川田園調布、奥沢 4~8	
	等々力	等々力 3-4-1 玉川総合支所 2階	3705-6528	3703-5221	玉堤、等々力、尾山台	
	上野毛	中町 2-33-11	3703-8956	3703-5222	上野毛、野毛、中町	
	用賀	用賀 2-29-22 2階	3708-4457	3700-6511	上用賀、用賀、玉川台	
	二子玉川	玉川 4-4-5 2階	5797-5516	3700-0677	玉川、瀬田	
	深沢	駒沢 4-33-12	5779-6670	3418-5271	駒沢 3~5、駒沢公園、新町、桜新町、深沢	
砧	祖師谷	祖師谷 4-1-23	3789-4589	3789-4591	祖師谷、千歳台 1・2	砧総合支所 保健福祉センター 保健福祉課 【電話】 3482-8193 【FAX】 3482-1796
	成城	成城 6-3-10	3483-8600	3483-8731	成城	
	船橋	船橋 4-3-2	3482-3276	5490-3288	船橋、千歳台 3~6	
	喜多見	喜多見 5-11-10	3415-2313	3415-2314	喜多見、宇奈根、鎌田	
	砧	砧 5-8-18	3416-3217	3416-3250	岡本、大蔵、砧、砧公園	
烏山	上北沢	上北沢 4-32-9	3306-1511	3329-1005	上北沢、八幡山	烏山総合支所 保健福祉センター 保健福祉課 【電話】 3326-6136 【FAX】 3326-6154
	上祖師谷	上祖師谷 2-7-6	5315-5577	3305-6333	上祖師谷、粕谷	
	烏山	南烏山 6-2-19 烏山区民センター 2階	3307-1198	3300-6885	給田、南烏山、北烏山	

あんしんすこやかセンターの窓口開設時間 午前8時30分~午後5時 (日曜・祝日・12月29日~1月3日を除く)

あんしんすこやかセンターは、まちづくりセンターと同じ建物にあります。

発行：世田谷区高齢福祉部介護予防・地域支援課 TEL 5432-2953 FAX 5432-3085 発行年月：令和4年10月

※音声コードは、ご使用の端末の機種やOSのバージョンにより、正しく読み上げられない場合があります。

