

名古屋市

地域包括ケアシステム
ガイドブック

この場所がいい、ずっと支えて、支えられて



「この場所がいい、ずっと支えて、支えられて」は、名古屋市の地域包括ケアシステムによって、高齢者が可能な限り
住み慣れた地域で暮らすことができることを表現するキャッチコピーとして、令和2年2月に公募により選定されました。

名古屋市の 地域包括ケアシステム

～この場所がいい、ずっと支えて、支えられて～

2025年を目途に地域包括ケアシステムを構築し、医療や介護が必要になっても、
住み慣れた地域で、人生の最後まで尊厳をもって自分らしく暮らす
ことができるよう支援します。

医療・介護連携

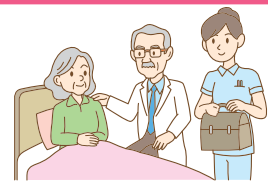
医療と介護が必要な方に、医師、
歯科医師、看護師、ケアマネ
ジャー等が連携して切れ目のな
い支援をします。

●はち丸在宅支援センター ⇒P.7



医 療

病院を退院した後に在宅医療を地
域で提供できるよう支援します。



介 護

介護が必要な方に適切なサービス
を提供できるよう支援します。

- ホームヘルプサービス
- デイサービス
- 認知症高齢者グループホーム等



認知症施策

認知症の人や家族を支
援します。

- 認知症カフェ ⇒P.6
- 認知症サポーター
養成 ⇒P.2
- 認知症初期集中支援
チームの訪問 等
⇒P.2



介護予防

運動、栄養、口腔機能の
維持向上を支援します。

- 高齢者サロンへの
専門職派遣
- 保健センター
「いきいき教室」
- 福祉会館「認知症
予防教室」等 ⇒P.5



住まい

住宅の確保にお
困りの高齢者等
へ、住宅の情報
提供や入居相談
などの支援を行
います。

⇒P.8



生活支援

ひとり暮らしの方等の困りご
とを、地域、企業、学生、NPO
等の助け合いで支援します。

- 給食会 ⇒P.4
- 地域支えあい事業
見守り、ゴミ出し、買い物、
庭木の手入れ 等 ⇒P.4



※各区を基礎単位としてシステムを構築しています ⇒P.9～12

いきいき支援センターにご相談ください！

(地域包括支援センター)

設置目的

「いきいき支援センター」は、いつまでも住み慣れた地域で安心して生活できるよう、さまざまな方面から高齢者のみなさまを支える機関です。

業務内容

保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員などの専門職がチームになり、以下の業務を行います。

さまざまな問題について相談に応じます。

- 健康、福祉、介護などの総合的な相談
- 認知症に関する相談

いつまでも元気に！介護予防をすすめます。

- 介護予防に関する取組みの紹介 ⇒P.5
- 要支援1・2と認定された方等に対して、介護予防を目的としたケアプランを作成

高齢者のみなさまの権利を守ります。

- 高齢者虐待、金銭管理などの権利擁護、消費者被害の相談

孤立しがちな方への見守り支援を行います。(見守り支援員)

- 孤立しがちな方への個別訪問や、定期的に電話をする見守り電話(いきいきコール)

「認知症の人を介護するご家族」を支援します。

- 家族教室、家族サロンの開催、認知症カフェの紹介
- 医師(もの忘れ相談医)の専門相談
- 認知症サポーター^(※)養成講座の開催

※認知症サポーターとは

「認知症サポーター養成講座」を受講し、認知症について正しい知識を持った、認知症の人やご家族の応援者です。

認知症の早期発見・早期対応に向けた取り組みを行います。

- 医療・介護の専門職と専門医とで構成された「認知症初期集中支援チーム」が、認知症が疑われる人、認知症の人とそのご家族への訪問等による支援を通じ、自立生活のサポートを実施

開設時間 月～金曜日(祝日・年末年始は除く)午前9時～午後5時

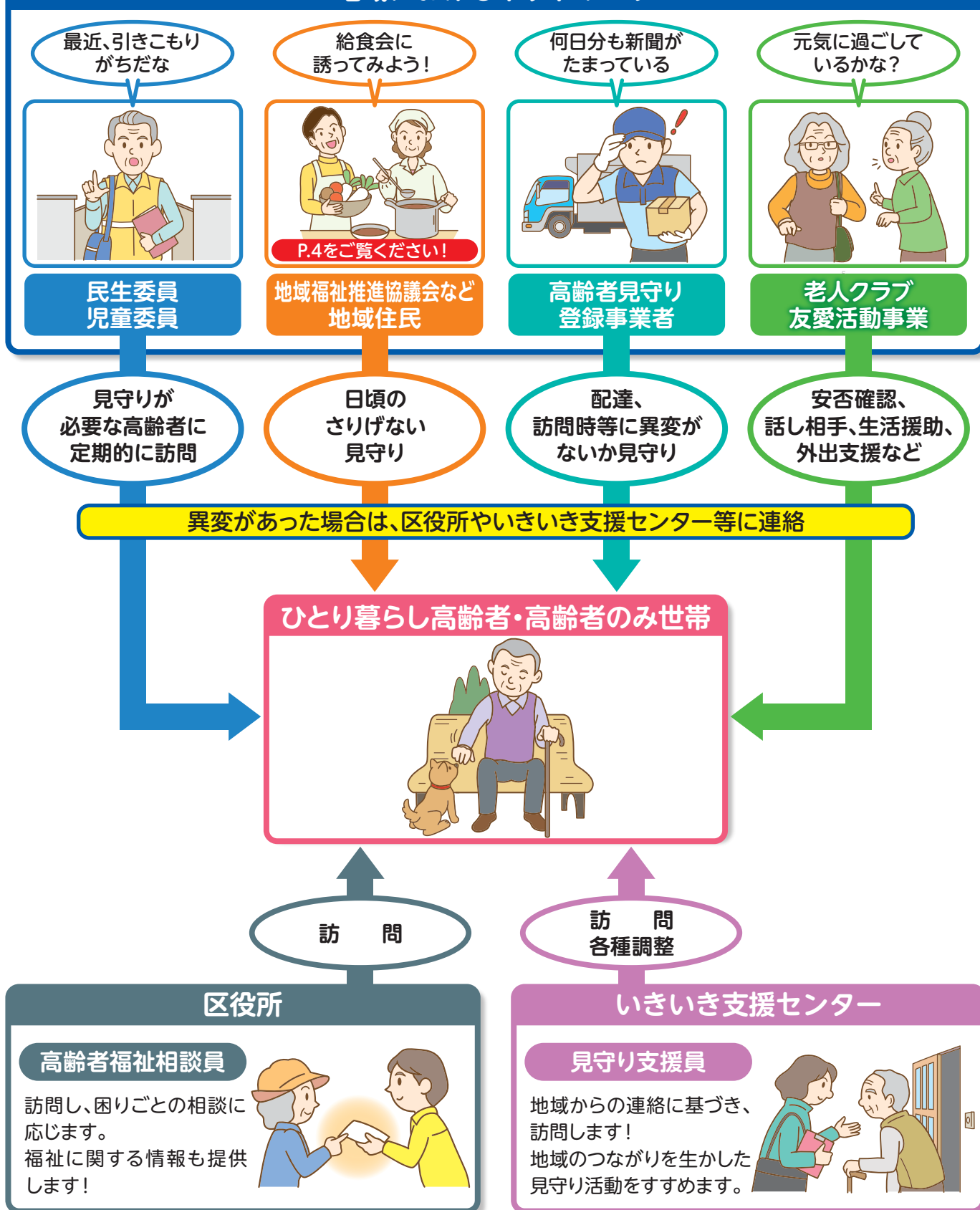
相談費用 無料

いきいき支援センターの連絡先についてはP.13をご覧ください。

名古屋市では、高齢者が住み慣れた地域で安心して生活できるよう、専門機関や地域住民で連携して、見守り活動をしています！

多様な主体による見守り活動

地域におけるネットワーク



生活支援

地域支えあい事業—ご近所のつながりを生かして—



地域支えあい事業について、織部さんご夫婦と木村さんにお話をうかがいました！織部さんご夫婦は、地域支えあい事業を利用しています。木村さんは、ご近所ボランティアコーディネーター（※）として、地域支えあい事業でボランティア活動をしています。



夫婦二人暮らしなので、助かっています！（織部さんご夫婦）

地域支えあい事業を利用して、病院や買い物に付き添ってもらったり、お話を聞きに来てもらったりしています。ご近所ボランティアコーディネーターの木村さんが、とっても頼れる存在です！お話しやすくて、いつも困ったことがあると、助けてくれます。

地域の方との交流が増えました！（織部さんご夫婦）

地域支えあい事業に相談すると、近くに住んでいる方がお手伝いに来てくださいます。相談しなかったら関わらない人たちばかりです。地域の方とふれあう機会をいただけたように思います。

住み慣れた地域で一日でも長く生活してもらいたい（木村さん）

自力ではできないことでも、同じ住民が少し手を差し伸べれば、できることはたくさんあります。最後のさいごまで、住み慣れた地域で住み続けられるようになってほしいと思っています。向こう三軒両隣が実現するといいなと思っています。

「無理なく、力を抜いて続けられました。」（木村さん）

住民のつながりを生かした事業なので、無理なく、楽しんでやってこられました。これまでのみなさんとの交流が、私にとっての宝物です。

地域支えあい事業とは…

学区を単位とした地域福祉推進協議会が設置する相談窓口で、高齢者等のちょっとした生活上の困りごとを受け付けています。地域住民を中心としたボランティアが支援する互助による活動です。

実施していない学区もあります。詳しくはお住まいの区の社会福祉協議会へお問い合わせください。

※ご近所ボランティアコーディネーター…地域支えあい事業の相談窓口で、困りごとの受付をするボランティアさんです。困りごとを聞いて、ボランティア活動してくださる方（ご近所ボランティア）を調整します。

生活支援

給食会—私が一人暮らしになったら行きたい！—



西区で給食会を開催している星寿会の方にお話をうかがいました！

みなさんの歓声を聞くのが楽しみです

私たち星寿会は、西区山田学区に住む、65歳以上のおひとり暮らしをされている方を対象に、お昼ごはんを食べながら交流する食事会を年間10回開催しています。毎回40名ほどの参加者さんがいらっしゃいます。食事は私たちボランティアの手作りです。なるべく品数が多くなるよう、割子弁当の容器に入れて、みなさんに配膳します。参加者さんが蓋を開けたときの「わあ！」という喜ぶ声を聞くとやりがいを感じます。



リピーターが増えています！

お食事をしながら、参加者さん同士でお話をしながら交流されています。和気あいあいの雰囲気です。初めてお誘いして参加された方も、リピーターとなってくださいます。それが嬉しくてがんばれます！



新しいメニューも作りますよ！

献立は、みんなで集まって打ち合わせをします。新しいメニューを家で考えて、みんなで試作会をすることもあります。味付けがいまいちだと言って、却下されることもありましたが（笑）



星寿会は、今でいう「ワンチーム」です

星寿会は、13名で活動しています。献立を決めるのも、買い出しも、みんなで楽しんでやっています。メンバーに恵まれていて、チームワークのおかげで運営できています。このメンバーの一員になれてよかったと思っています。

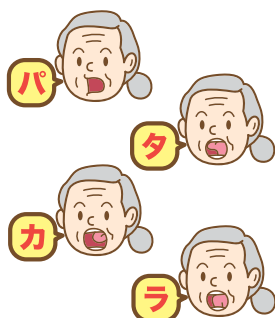


ふれあい給食サービス事業とは…

同じ学区に住む高齢者や障害者などがコミュニティーセンターなどで集い、ともに食事をする事を通じて交流することを目的とする事業です。学区を単位とした地域福祉推進協議会等で運営されています。会場に來られない方のために配食をしている学区もあります。 ※運営の仕方は学区によって様々です。

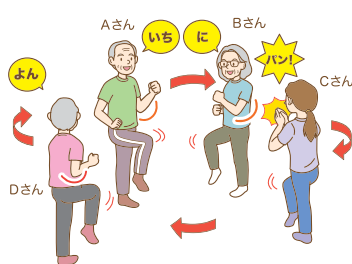
効果的な取り組み、ご紹介します

【パタカラ体操】



パタカラ体操とは、口唇、舌をしっかり動かしてはっきり「パ」「タ」「カ」「ラ」を発音することで、食べるために必要な嚙む力、飲み込む力などを維持・向上させることが期待できるお口の体操です。自宅で気軽に取り組みます。

【コグニサイズ】



コグニサイズとは、頭を使う認知課題と体を使う運動課題を両方同時に行い、心と体を元気にするプログラムです。国立長寿医療研究センターが開発したプログラムです。福祉会館などで取り組みます。

【回想法】



回想法とは、過去の出来事や思い出を語り合うことを通して、脳を活性化させ、過去をとらえ直し、現在や未来に活かし、元気になっていただく取り組みです。高齢者サロンなどで認知症予防リーダーさんとともに体験できます。

なごや介護予防・認知症予防プログラム

「運動」「栄養」「口腔ケア」が効果的に組み合わせられた本市独自のプログラムです。福祉会館やミニデイ型通所サービスで取り組みます。また、気軽に自宅でも取り組めるよう動画も作成しています。QRコードまたは「なごや介護予防プログラム 動画」で検索してください。パタカラ体操やコグニサイズも実践できます。

なごや介護予防・認知症予防プログラム

ホームエクササイズ

若さを保つために家で毎日体操を



認知症予防リーダーの田村さんにお話をうかがいました！



高岳福祉会館
認知症予防リーダー

田村 昌之さん

お手伝いできることだったので、始められました。

認知症予防リーダーを始めたのは、福祉会館の職員さんに講座に誘われたことがきっかけでした。何か手伝えることがあればやりたいと思っていたので、始められました。

仲間との練習も楽しみの一つです。

回想法やコグニサイズ、パタカラ体操を勉強して、同世代の方たちが地域で集まるサロンに出向いています。サロンの参加者のみなさんにお教えできるように、認知症予防リーダーの仲間たちで練習します！

元気の秘訣は無理のないチャレンジです。

現在89歳です！「チャンスがあれば何でも参加する」ことをモットーにしています。スケジュールが空いていれば何でもやってみる！ただ、大切なのはストレスをためないこと。生活の中で無理をしないように気を付けています。

仲間といると元気が湧いてきます！

活動の依頼があると、嬉しくなります。自分に合った役割をもらえる喜びがあります。そして、おそろいの緑色のポロシャツを着て活動する仲間は、一緒にいると力が湧いてくるような、ちょっと特別な存在です。



<東区あおいサロンでの活動>

認知症予防
リーダーとは…

認知症予防に関する知識や技術を学んで、地域において認知症予防の普及・啓発を進めるリーダーです。各区の福祉会館で養成講座を受講して、地域住民が交流するサロンを中心に活動しています。



● 介護するうえで心掛けていることはありますか？

- ・ 自分も相手も暗くならないように、明るく接するようにしています。

● 介護しているご家族への思いを聞かせてください。

- ・ 今までお世話になった分、感謝の気持ちで接しています。

● 介護してよかったことやうれしかったこと、報われたことなどはありますか？

- ・ 以前は怒り出すこともありましたが、穏やかになりました。

● 同じような境遇の人へのメッセージ

- ・ 自分自身もあまり無理をしないように、気長に接することが大切だと思います。

● その他

- ・ いきいき支援センターの「家族教室」(P.2)に参加したところ、苦勞しているのは自分だけじゃないんだと改めて知り、気が楽になりました。参加するようになってからマイペースで前向きに生きていこうと思えるようになりました。

(偕行会城西病院内 ほっとカフェじょうさい)

※認知症カフェとは、認知症の人やその家族、地域住民、医療や介護の専門職等、誰もが気軽に集い、楽しく過ごしながら仲間づくりや情報交換をする場で、市内に200か所以上あります。

● 運営者の声

認知症に関する相談が増えてきたこともあり、病院として地域貢献したいという思いで認知症カフェを開設しました。スタッフだけでなく、参加される方々にも役割を担ってもらい、みんなでこのカフェを作り上げてきました。カフェを始めたことで、地域との信頼関係が深まったと感じています。また、参加者の早期受診につながったこともあります。平日は毎日開催しており、どなたでも参加できます。音楽療法や運動療法、笑いヨガなどさまざまな催しがありますので、興味のあるところへぜひご参加ください。



● 参加者の声

認知症の夫についていきいき支援センターに相談したところ、このカフェを紹介してもらいました。それから夫婦二人で参加しています。カフェに参加して、同じ年代の方や孫と同世代のスタッフの方と触れ合うことがとても楽しいです。また、いろいろな相談にも乗ってもらえるので、こちらに通うようになって気持ちが楽になりました。夫も毎回楽しそうに参加しています。まだ認知症カフェに行ったことがない、認知症の人や介護するご家族にはぜひカフェへの参加をオススメしたいです。きっと素敵な出会いや新しい気づきを得ることができるはずです。

みなさんは医療と介護のサービスを受けながら、自宅で生活を送ることができることをご存じですか？住み慣れた自宅で、医療・介護の専門職のサポートを受けながら生活することを在宅療養と言います。

ひとり暮らしをしている A さん（72歳）の在宅療養

● 発症から入院

Aさんは脳梗塞と診断され、治療を受けました。右半身に麻痺が残りましたが、病状が安定してきたため、入院から3週目に回復期リハビリテーション病院へ転院となりました。理学療法士・作業療法士・言語聴覚士などによるリハビリを受け、自宅での生活に向けた訓練を行いました。



● 自宅で生活する準備

自宅での生活がなんとか可能な状態まで身体機能が回復したため、近くに住んでいる長女がいきいき支援センター（P.2）へ相談し、要介護認定の申請をしたところ要介護2と判定されました。自宅生活での家事や移動、入浴などに不安があったため、ケアマネジャーに相談し、自宅で安心して生活するためのケアプランを立ててもらいました。また、通院の不安もあったため、はち丸在宅支援センターより、在宅療養を支援しているかかりつけ医等を調整してもらいました。



● 自宅に戻ってから

訪問介護のホームヘルパーによる食事の準備や掃除などのサービスと併せ、デイサービスへ通うようになりました。福祉用具（手すり、歩行補助つえ）の貸与により、室内の移動も不安がなくなりました。また、看護師の定期的な訪問により、血圧の測定や服薬管理をしてもらっています。

自宅での一人の生活は不安ばかりでしたが、様々なサービスを利用することで、今では安心して暮らすことができるようになりました。

A さんの 1 週間

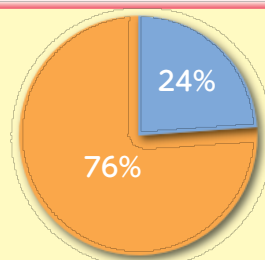
	月	火	水	木	金	土	日
午 前	訪 問 介 護	デ イ サ ー ビ ス	訪 問 介 護	デ イ サ ー ビ ス	訪 問 介 護	デ イ サ ー ビ ス	長 女 の 自 宅
午 後			訪 問 看 護				

はち丸在宅支援
センターとは…

市内各区に設置されている在宅療養についての相談窓口です。「通院が難しくなってきた」「退院が決まったが不安がある」等の場合には、いきいき支援センターや病院と連携して、相談に応じています。相談内容に応じて、医療機関等のご紹介をしています。

自宅で受けるサービスと施設で受けるサービス

介護保険サービス利用者のうち
在宅サービスの利用者と
施設・居住サービスの利用者割合



施設・居住系サービス
在宅系サービス

※平成 31 年 3 月審査分

在宅系サービス

ホームヘルパーが自宅を訪問して、身体介護や生活援助を受けていただくサービスや、施設に通って食事や入浴ができるサービスがあります。

施設・居住系サービス

特別養護老人ホームや認知症高齢者グループホームなどに入所することで、食事や入浴などの日常生活の介護が受けられるサービスです。

住まいの確保にお困りの方に

— 名古屋市では、民間賃貸住宅の入居に関する相談を行っています！ —

●「民間賃貸住宅入居相談」— 住まいを一緒に探す窓口です

高齢者・障害者・低額所得者など住まいの確保に配慮が必要な方を対象に、民間賃貸住宅への入居に関する特別相談を実施しています。(相談無料・原則予約制)

- 相 談 員: 公益社団法人 愛知共同住宅協会から派遣された特別相談員
- 相談日時: 月2回・午後1時～午後4時(毎月の相談実施日は住まいの相談コーナーへ直接お問い合わせください)
- 実施場所: 栄市民サービスコーナー 住まいの窓口内
名古屋市「住まいの相談コーナー」(詳細は下記に記載)
- 予約受付: 名古屋市「住まいの相談コーナー」へ事前にお電話でご予約ください。
電話 052-242-4555
*相談希望日の前月1日(定休日の場合は1日以降の営業日)からご予約可能です。
*市内在住、在勤又は在学(予定者を含む)の方が対象です。

相談当日は、住まいの希望や条件などをお聞きしながらインターネットの賃貸住宅サイトなどを利用して、住まい探しについての助言や情報提供を行います。

ご希望があれば、相談後も引き続き電話により住まい探しのご相談に対応します。

※民間賃貸住宅への入居可否に関する最終的な判断は、不動産事業者等が行います(入居を確約するものではありませんので予めご了承ください)。

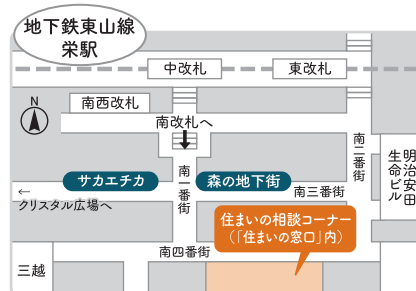
●栄市民サービスコーナー 住まいの窓口 名古屋市「住まいの相談コーナー」のご案内

- 営業時間: 午前 10 時～午後 7 時
- 定 休 日: 毎週木曜日、第2・4水曜日、
年末年始
- 所 在 地: 中区栄三丁目5番12号先
栄・森の地下街 南四番街 南側



名古屋市「住まいの相談コーナー」では、「民間賃貸住宅入居相談」のほか、住まいや空き家利活用に関する情報提供・相談受付を行っています。

また、住まいの窓口内には、市営住宅・定住促進住宅・市公社住宅・県営住宅・県公社住宅及びUR賃貸住宅への入居に関する案内窓口も設置されていますので、あわせてご利用ください。



東区でいきいきと暮らす人たち

東区地域包括ケア推進会議は多様な機関のネットワーク構築に取り組んでいます。ここからは東区でいつまでも暮らすヒントとして、地域で活躍している人、団体や区内で働く医療・介護の専門職の人たちを紹介します。

人との交流が、人生の刺激に

●文化のみちのガイドをはじめたきっかけは？

東区で生まれ育ち、ずっと東区で暮らしていました。「いい町だな。」「お屋敷の建ち並ぶ町だな。」と漠然とは思っていましたが、文化のみちの建造物の中に入ることになれば、学ぶこともありませんでした。定年退職が近づいた頃、将来のことを漠然と考えたことをきっかけに、東生涯学習センターで開催されていた養成講座を受講してガイドボランティアになりました。



文化のみち二葉館

●ガイドボランティアについて教えてください。

会員は50人程度。当番制で月2回程従事しています。会員の中には、ガイドのほかにも、施設のボランティアをしていたり、趣味を満喫している会員も多く、皆いきいきとしています。養成講座を受けて会員になった人もいれば、文化のみちに観光に来て、興味を持ち、会員になられた方もいます。旧豊田佐助邸の当番の時の集まりは、ちょっとしたサロンのようになっていて、お茶を飲みながら会員同士が交流を深めたり、情報交換の場となっています。そんな交流も楽しいですし、その交流か



ガイドをする秋田さん

ら学ぶことも多いです。時には勉強で文化のみちゆかりの地を巡るために、会員同士で市外に出向くこともあるんです。

文化のみち
ガイドボランティア
秋田 栄子さん



●ガイドの魅力をアピールしてください。

名古屋城から徳川園に至るエリアには江戸から昭和へと続く名古屋の近代化の歩みを伝える歴史的遺産が残されています。そのエリアを文化のみちと呼んでいます。そんな一帯のガイドは自分の勉強にもなり、勉強したことを見学に訪れた人に話したくなり、見学者が喜ぶ顔を見て自分も嬉しくなります。それが自分にとっての楽しみになります。ガイドは人のためにもなりますが、何より自分のためになっています。当番制のため、「今日は当番日!」という使命感が芽生え、外出のきっかけにもなります。



●今後地域デビューを考えている方にアドバイスを!

私は偶然見つけたのがガイドでしたが、やることは、ご自身の好きなこと・興味のあることでいいと思います。若い時にやっていたことを再開するもよし、絵でもスポーツでも何でも良いです。

そして、一人で黙々とやるのではなく、教室に入るなどして誰かと一緒にやりましょう。そうすることで人との交流も生まれます。

物作りであれば作品展に出したり、スポーツであれば対戦があると、意欲にもつながりますよね。始めるのに遅いことなんてありません。思いついた時に始めましょう!

得意なことで活躍できる場

●サロンを始めたきっかけは？

古い集会所があったのですが、畳敷きで、高齢者が集まりにくかったので、みんなが気軽に集まれる場所がほしいと思いました。

そこで、行政や社会福祉協議会に相談したところ、市営住宅の空き店舗が利用できることとなり、なじみのある場所で椅子が使える集会所ができ、みんなが集まれるサロンをやるということになりました。

●山吹ふれあい喫茶の開催頻度は？

毎週火曜日と金曜日の午前10時から午後1時まで開けています。参加費100円でどなたでも参加できます。



流しそうめん



●サロンで工夫していることは？

餅つき、ひな祭り、七夕会、流しそうめん、スイカ割り、お月見会、クリスマス会など季節の行事を取り入れて、みんなでワイワイ楽しくやってます。



山吹荘ふれあい喫茶
代表 中田 良雄さん

●「山吹荘ふれあい喫茶」をアピールしてください。

当初から自分たちで作ろうとしたので、自分たちのサロンという気持ちが皆さんの中に強く、参加される方が自分の得意なことで活躍できる場となっていることです。もちろん、新しい仲間も大歓迎です。



クリスマス会

●山吹荘ふれあい喫茶の今後は？

今年度からコミセンで行われている山吹おたすけボランティア(地域支えあい事業)へのつなぎ役も担っています。自分たちで楽しむだけでなく、困った方のお手伝いをする役割も、みんなで助け合って、できる範囲でやっていきたいと思っています。



介護予防の一步として

いきいきおでかけマップ 配布中!!!

いきいきとしたシニアライフには、人との交流、社会参加が特に大切です。おでかけすることで要介護状態の予防に繋がります。

区内のふれあいサロンや介護予防につながるおでかけ先をまとめた「地域デビューのすゝめ いきいきおでかけマップ」は区役所、いきいき支援センターなどで配布しています。

東区での暮らしを支える人たち

人をつなぐ大きな架け橋になりたい

東区いきいき支援センター（以下：センター）では、地域包括ケアシステムを推進していくにあたり様々な取り組みを行っています。

今回は、認知症の方やそのご家族に対する取り組みの一つ「認知症地域支援推進員」についてご紹介します。

●「認知症地域支援推進員」って？

国で定められた認知症に関する専門職の一つで、市町村と協働して、認知症になっても安心なまちづくりの実現に向け取り組んでいます。名古屋市では、市内29か所のセンターに1人ずつ配置されています。

●主な取り組みは？

認知症カフェ運営支援

認知症カフェとは、認知症の本人や家族、地域の方や専門職など、誰もが気軽に集い楽しく過ごすことのできる活動拠点のことです。このカフェを「立ち上げたい」と思っている方や、「運営について悩みが…」という方のお手伝いをしています。また、地域で活躍したい方と施設のマッチングをしたり、認知症カフェの広報を行ったりしています。東区にもっと広がるといいなと思います。



歯科医院で実施されている認知症カフェの様子

認知症サポーターフォローアップ

認知症サポーター養成講座受講者に対し、さらに知識を深めるとともに、サポーター同士の情報交換の機会として、年1回フォローアップ講座を行っています。実はこの講座をきっかけに、地域行事へ参加を始めた方がいます。このようにサポーターさんを応援し、縁の下の力持ちとして活動していきます。



東区いきいき支援センター
認知症地域支援推進員
田中 沙弥香さん



認知症サポーターフォローアップ講座の様子

●東区の認知症地域支援推進員としての抱負は？

高齢者の方が住み慣れた地域で暮らしていけるよう、認知症についての正しい理解の普及と事業と人をつなぐ大きく太いかけ橋になれるように頑張っていきます！また、センターでは、認知症初期集中支援チーム、認知症家族支援事業などの取り組みもありますので、お気軽にご相談ください！

（いきいき支援センターの紹介については、P.2もご覧ください。）

家で暮らすを叶えたい

「はち丸在宅支援センター」は、名古屋市医師会が運営している在宅療養の相談窓口です。東区医師会の協力を得て、在宅療養における医療と介護の連携推進と、病気を抱えながらご自宅で生活している、これから生活をしたい、市民の皆さまを支える環境をととのえています。

今回は、東区医師会会長より、“家で暮らすを叶える”ためのアドバイスや医師会の取り組みを紹介いたします。

●東区で開院されて何年ですか？

病院勤務を経て地域の消化器科専門医として2004年(平成16年)に開院し、地域の身近な「かかりつけ医」として診療しています。

●ずっと家で暮らしたい方にアドバイスをください。

何でも相談できる地域の身近な「かかりつけ医」を持って、まずは相談するとよいですね。通院できなくなった時に往診や訪問診療が受けられる体制を整えることが大切です。かかりつけ医が対応困難な場合は、対応可能な医療機関の紹介や助言をしていただけたと思います。地域における在宅療養に関する相談窓口「はち丸在宅支援センター」にも相談可能です。ホームページで医療機関の情報を検索できるようですよ。

●ずっと家で過ごしたい時どのような準備が必要？

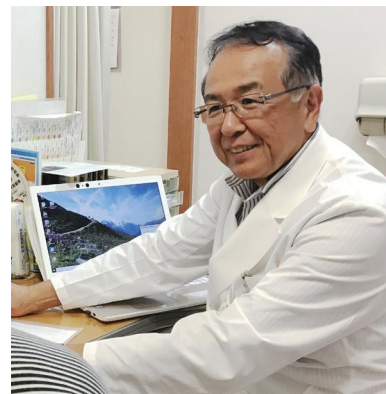
本人(家族)の意向が大切です。どのような暮らし・医療・ケアを望むのか希望を示していくことが大切です。在宅療養は家族だけのケアや介護では難しいので、訪問診療や往診を行う医師、訪問看護を行う看護師、ケアマネジャー、その他の介護サービスを上手に整える必要がありますね。



東区医師会の医師のみなさん

●東区の医療機関はどの程度ありますか？

内科・外科・小児科・婦人科・眼科・耳鼻科・皮膚科・整形外科・精神科などを合わせ79医療機関ほどあり、東区の皆さんが身近に通院できる医療機関が整っています。



東区医師会長
堀内内科消化器科クリニック
堀内 洋さん

●東区で訪問診療をお願いできる先生はいますか？

「訪問診療」専門の医療機関もありますが、外来診療の合間の時間で訪問診療を行ってられる先生が何人もいます。外来診療と訪問診療の両立は大変ですが、訪問診療を行っている医師たちは、通院している方から希望があれば出来る限り対応したいと頑張っています。



訪問診療に出向く様子

最後まで住み慣れた地域で暮らしたいと願う方の意向が叶えられるよう、名古屋市と名古屋市医師会では、主治医をサポートする仕組みなどを整えています。

●介護サービスの方々とは、どのような連携を？

医師も療養を支える専門職チームの一員として在宅療養を希望する「あなた」がどのようなことを望んでいるか情報共有、連携しながら、自宅で可能な医療を訪問看護等とともに提供しています。

各種連絡先

令和2年1月現在

東区

いきいき支援センター(地域包括支援センター)…高齢者の総合相談窓口として健康、福祉、介護など生活のお困りごとは何でもご相談に応じています。担当地域のセンターをご利用ください。

名 称	所在地	TEL	FAX	担当地域(小学校区名)
東 区 い き い き 支 援 セ ン タ ー	東区泉二丁目28番5号 東区在宅サービスセンター内	932-8236	932-9311	区内全域
	東区矢田四丁目5-11 レジデンスアロー1階	711-6333	711-6313	

高齢者いきいき相談室…身近で気軽な相談窓口としていきいき支援センターと連携して相談に応じています。

相談室名	住 所	TEL	FAX	開設日時
居 宅 介 護 支 援 事 業 所 ジイトップ	東区葵1-1-5 プラザフェニックス葵2階	937-3084	937-3087	月～金／9:00～18:00(＊) (祝日及び12/29～1/3を除く)
居 宅 介 護 支 援 事 業 所 道しるべ	東区徳川1丁目511番地 ウインズ徳川103号	933-3746	936-7457	月～金／9:00～18:00(＊) (祝日、12/31～1/3を除く)
ニ チ イ ケ ア セ ン タ ー 芳 野	東区徳川町110 徳川町ビル2階	930-1135	930-1136	月～金／9:00～18:00(＊) (祝日、12/30～1/3を除く)
キ ョ ー ワ ケ ア プ ラ ン セ ン タ ー	東区泉二丁目26番1号 ハウコクビル4階	325-5881	325-6124	月～金／9:00～18:00(＊) (祝日、8/13～8/15、12/30～1/3を除く)
東 区 介 護 保 険 事 業 所	東区泉二丁目28番5号 東区在宅サービスセンター内	686-2525	932-9311	月～金／ 9:00～17:00 (祝日、12/29～1/3を除く)
あ い 居 宅 介 護 支 援 事 業 所	東区相生町4番	936-0587	936-0597	月～金／9:00～18:00(＊) (祝日、12/30～1/3を除く)
な ご や か ハ ウ ス 出 来 町 居 宅 介 護 支 援 事 業 所	東区出来町三丁目16番11号	711-8122	711-8123	月～金／9:00～17:00 (祝日、12/29～1/3を除く)
ケ ア マ ネ ジ メ ン ト つ な ぐ	東区矢田二丁目7番29号 OFFICE M&M713ビル 2B号室	725-3606	725-3608	月～金／8:30～17:30(＊) (祝日、8/13～8/15、12/29～1/3を除く)

※祝日、お盆、年末年始等の開設日、開設時間については、各相談室にお問い合わせください。
※開設時間の末尾に(＊)の記載がある相談室は、開設時間内であっても訪問等で職員が不在の場合もありますので、まずはお電話・FAXをお願いします。

区役所

名 称	所在地	TEL	FAX
東 区 役 所 福 祉 課	東区筒井一丁目7番74号	934-1196	936-4303

保健センター

名 称	所在地	TEL	FAX
東 保 健 セ ン タ ー	東区筒井一丁目7番74号	934-1205(代表)	937-5145

社会福祉協議会…ボランティア活動や地域福祉活動といった福祉に関する相談に応じています。

名 称	所在地	TEL	FAX
東 区 社 会 福 祉 協 議 会	東区泉二丁目28番5号 東区在宅サービスセンター内	932-8204	932-9311

福祉会館…60歳以上の方を対象に、趣味・教養講座や認知症予防教室等を行っています。

名 称	所在地	TEL	FAX
高 岳 福 祉 会 館	東区泉二丁目28番5号	931-8174	935-1025

はち丸在宅支援センター…自宅等で療養するにあたり心配や不安なことなど、在宅療養に関する相談に応じています。

名 称	所在地	TEL	FAX
東 区 は ち 丸 在 宅 支 援 セ ン タ ー	東区葵一丁目4番38号 名古屋市医師会館1階	933-0874	937-8741

名古屋市

住まいの相談コーナー…高齢者向けの民間賃貸住宅の情報提供など住まいの相談に応じています。

名 称	所在地	TEL	FAX
名古屋市「住まいの相談コーナー」	中区栄三丁目5番12号先 栄・森の地下街 南四番街 南側	242-4555	242-4555

在宅歯科医療・介護連携室…名古屋市全区を対象に訪問による歯科治療や口腔ケアの相談に応じています。

名 称	所在地	TEL	FAX
名古屋市在宅歯科医療・介護連携室	南区弥次工町5丁目12-1 名古屋南歯科保健医療センター内	619-4188	619-4189

高齢者虐待相談センター…高齢者虐待の防止や早期対応のため、本人やご家族等からの相談に応じています。

名 称	所在地	TEL	FAX
名古屋市高齢者虐待相談センター	北区清水四丁目17番1号 総合社会福祉会館5階	856-9001	919-7585

成年後見あんしんセンター…認知症などによって自分一人では契約や財産の管理が難しい方への成年後見制度の活用の相談に応じています。

名 称	所在地	TEL	FAX
名古屋市成年後見あんしんセンター	北区清水四丁目17番1号 総合社会福祉会館5階	856-3939	919-7585

認知症コールセンター…介護経験者や社会福祉士などの専門職が認知症に関する相談に応じています。

名 称	TEL		
名古屋市認知症コールセンター	919-6633	734-7089	※令和2年4月1日より、こちらの番号に変更になります。

最新の連絡先については、市ウェブサイトにて掲載いたします。

介護予防の旬なトピック

今から始めてみませんか？介護予防！

メタボ

□□モからの○○○



フレイル!

そもそも フレイルって何？

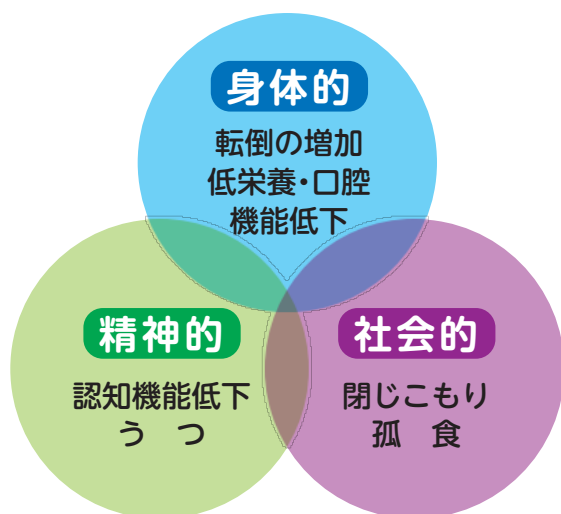
年とともに体力・気力が下がり心身の活力が低下した状態です。

しかし、大丈夫！

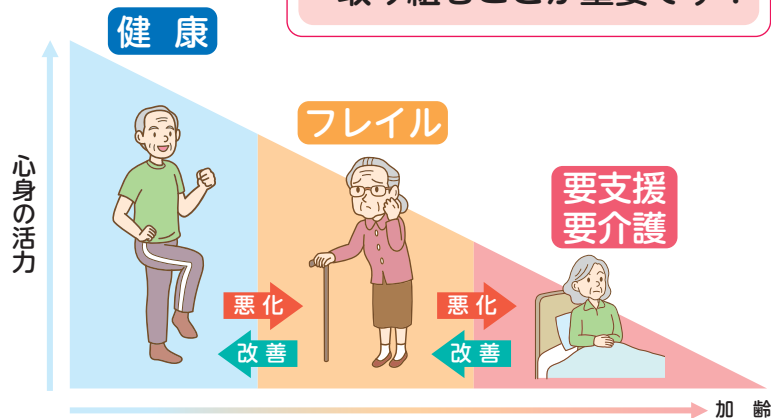
フレイルのうちは、あなた次第で改善できます！

フレイルの3つの要素

フレイルってこんな感じです
(概念図)



早めに気づいて、早めに
取り組むことが重要です！



じゃあどうやって フレイルを改善・予防するの？

ポイントは、「運動」「栄養・口腔ケア」「社会参加」をバランスよく取り組み、継続して取り組むことが大事です。今から始めてみませんか？介護予防！

