

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

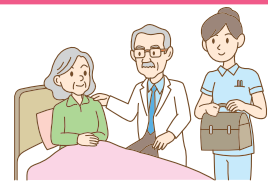
医療と介護が必要な方に、医師、
歯科医師、看護師、ケアマネ
ジャー等が連携して切れ目のな
い支援をします。

●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

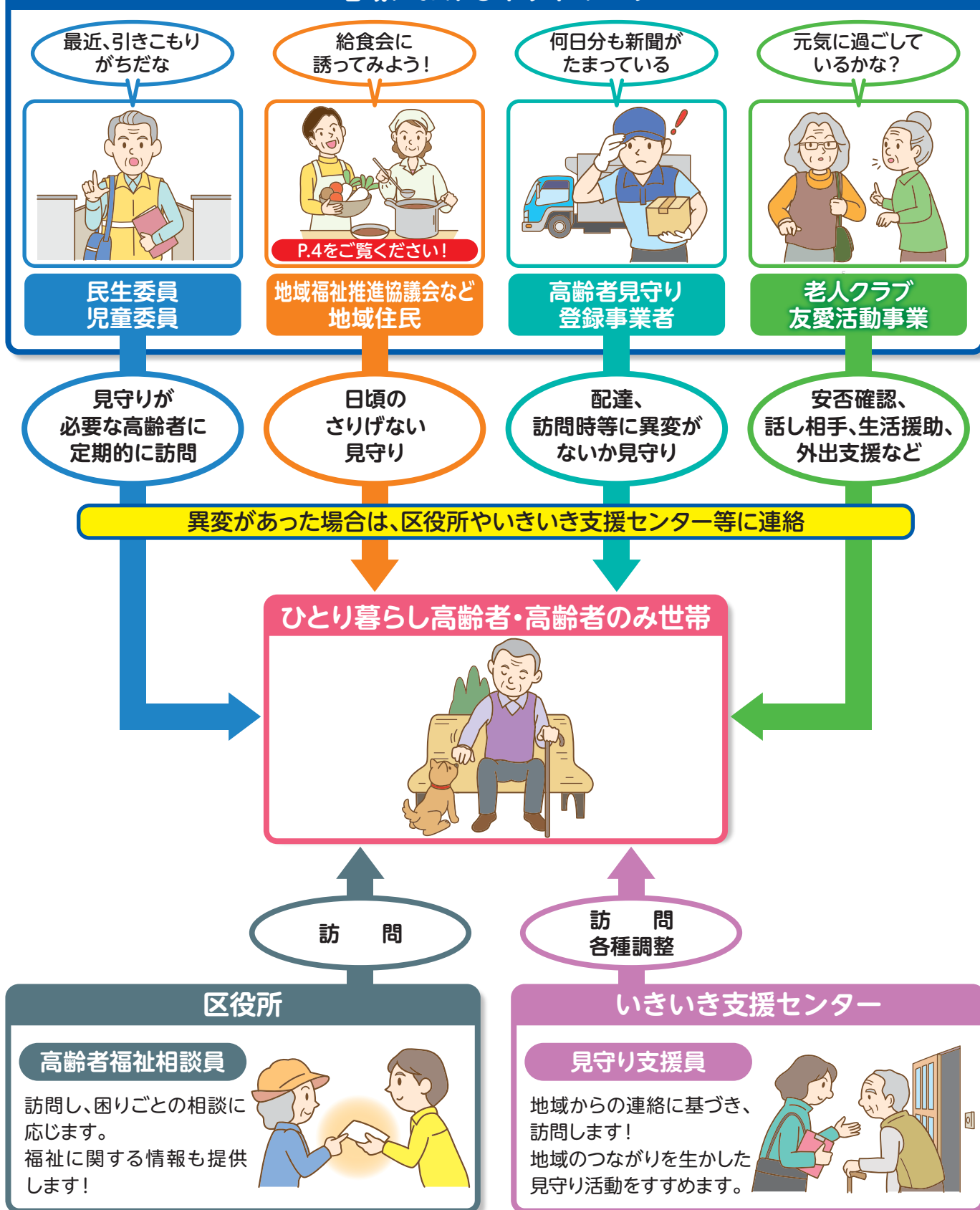
相談費用 無料

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。

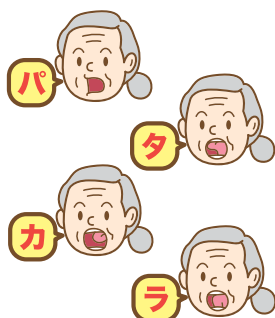


ふれあい給食サービス事業とは…

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。

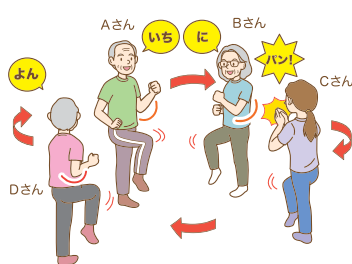
効果的な取り組み、ご紹介します

【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

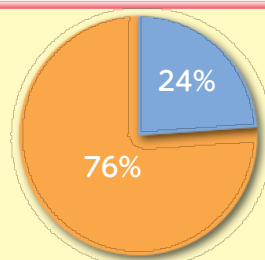
	月	火	水	木	金	土	日
午 前	訪 問 介 護	デ イ サ ー ビ ス	訪 問 介 護	デ イ サ ー ビ ス	訪 問 介 護	デ イ サ ー ビ ス	長 女 の 自 宅
午 後			訪 問 看 護				

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

—名古屋市中では、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)。

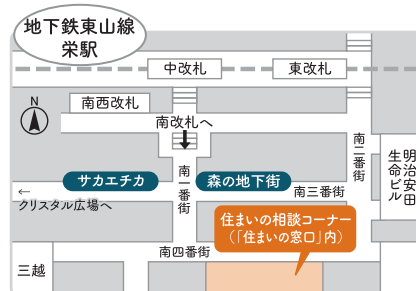
●栄市民サービスコーナー 住まいの窓口 名古屋市「住まいの相談コーナー」のご案内

- 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。



① オレンジカフェ（認知症カフェ） 区内18か所（R1.10月時点）
 認知症の方やご家族以外でも利用できます。ぜひ行ってみませんか？
 場所や時間などは、いきいき支援センター(13ページ参照)におたずねください。

ボランティアの声



参加者の声



② めいらく寸劇グループ

初心者大歓迎！！
 孫役から高齢者役まで幅広い役があるので、
 年齢制限なく、どなたでも参加OKです。
 ご興味のある方は、いきいき支援センター
 (13ページ参照)にご連絡ください。



いつも楽しく練習しています。
 失敗しても大丈夫！！

〈活躍の場〉

- オレンジカレッジ (in 同朋大学)
- 認知症講演会
- 小中学生向け認知症サポーター養成講座
- 学区の老人会 等

③ オレンジカレッジ（同朋大学） **④ 小・中学生福祉教育トワイライトスクール**

～若い世代に向けた認知症の普及・啓発の取り組みも行っています～

同朋大学と連携した「オレンジカレッジ」では、学生が施設等の現地に出向いて活動する体験学習も取り入れています。

感想・グループホームやデイサービスという施設には初めて行ったので貴重な経験ができた。
 ・認知症の方と会話をしたが、明るくフレンドリーに接してくれた。

小中学校の福祉教育やトワイライトスクールの活動の一環として、高齢者の心身の変化を伝える中で、認知症への理解を促す内容を盛り込み、一部の学校で実施しています。

感想・これから家のおばあちゃんに手助けしてあげたいと思う。手助けして長生きしてもらいたい。
 ・思いやりの心を忘れずに接していきたい。

⑤ 介護予防事業（高齢者サロン等）

介護が必要な状態になることを遅らせ、できる限り長く自立した生活を送るためには、継続した取り組みが必要です。みなさんと一緒に、体を動かしたり、健康について楽しく学びませんか。お住まいの身近な施設でも開催しています。場所や時間などは、中村区社会福祉協議会(14ページ参照)におたずねください。



中村区ですすめている地域包括ケアシステムの中で、**区の特徴的な取り組み**をまとめました。

★★★★★ 写真掲載の承諾をいただいた皆様、ご協力ありがとうございました ★★★★★

生活支援

⑥ 地域支えあい事業

ちょっとした困りごとを、地域で支えあう仕組みが、地元の方々の手で始まっています。

区内5学区で取組み中!!（R1.10月時点）

新たに取組みたいと考えている方は、ぜひ中村区社会福祉協議会(14ページ参照)にご相談ください！

手が届かなくて
 蛍光灯の交換ができない…

重くてゴミ捨てが大変…



⑦ たまカフェ（たまり場カフェ） 昔ながらの喫茶店応援プロジェクト



何をするの？

どこにあるの？

福祉に関する情報紙を設置したり、困っている方がいたら相談機関につながります。



区内18か所(R1.10月時点)

たまカフェ
 マップは
 こちら →



昔ながらの喫茶店は高齢者の憩いの場であり、困っている方がいたら自然と助け合う姿も数多く見られます。
 このような喫茶店を『たまり場カフェ(愛称：たまカフェ)』として認定し、福祉拠点の拡大に取り組むプロジェクトを始めました。

見守り支援
 孤立防止・

⑧ 孤立防止・見守り支援

民生委員さんによる見守り支援の活動や、新聞販売店等との連携による見守りの体制があります。

万が一のことがあっても、ご近所で気づき声をかけあえる地域をめざしています。

介護連携
 在宅医療・

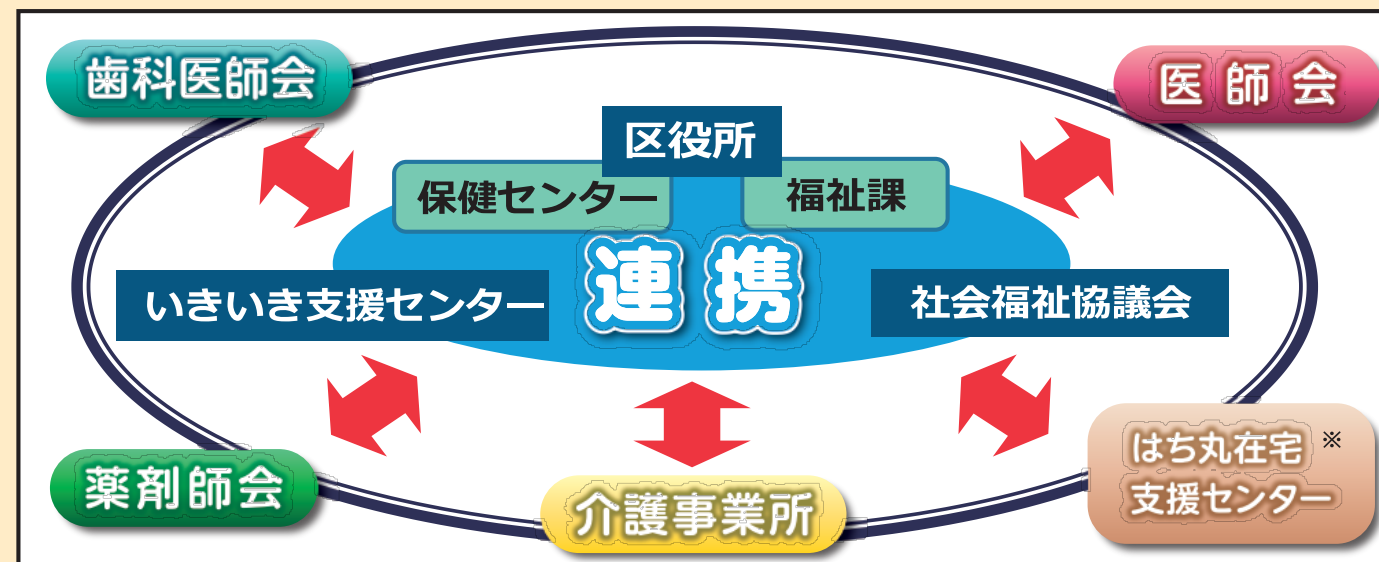
⑨ 訪問診療(歯科)

いつまでも住み慣れた自宅で生活するために、在宅医療が必要になるかもしれません。(7ページ参照)
 中村区でも在宅医療の取り組みが進められていますが、その中でも、歯科医師が自宅まで訪問し、お口の検診をしてもらえる“訪問歯科診療”は、市内最多の活用実績です。

中村区の経過

平成21年～
 保健センターと歯科医師会が連携し、市の制度に先駆けて在宅歯科診療を開始しました。

(参考) 中村区における関係機関連携のイメージ図



※はち丸在宅支援センター(在宅医療・介護連携支援センター)…在宅医療や介護連携を推進する役割を担っています。

各種連絡先

令和2年1月現在

中村区

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)
中村区北部いきいき支援センター	中村区名楽町4丁目7番地の18 中村区在宅サービスセンター内	486-2133	486-2140	稲西、稲葉地、諏訪、豊臣、中村、 日比津、ほのか
	分 室 中村区稲葉地本通1丁目3 魚住稲葉地ビル西号室	412-3030	412-3110	
中村区南部いきいき支援センター	中村区豊国通1丁目14	483-6866	483-6867	岩塚、米野、笹島、千成、八社、 日吉、牧野、柳

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
稲 西 ケ ア セ ン タ ー	中村区岩上町35	414-3688	414-3689	月～金／9:00～18:00(※) (祝日、12/29～1/3を除く)
ケ ア プ ラ ン セ ン タ ー こ あ	中村区稲西町99番地	433-2632	433-2631	月～金／8:45～17:15(※) (祝日、12/30～1/3を除く)
あ じ さ い ケ ア プ ラ ン	中村区向島町5-23	419-3970	419-3977	月～金／9:00～17:00 (祝日、12/30～1/3を除く)
ニ チ イ ケ ア セ ン タ ー く さ な ぎ	中村区草薙町2-5	419-7701	419-7704	月～金／9:00～18:00 (祝日、12/30～1/3を除く)
ひ だ ま り 介 護	中村区香取町1-83-1 エクセレント香取1階	419-1133	419-1134	月～金／9:00～17:00(※) (祝日、8/13～8/15、12/29～1/3を除く)
ひ な た ケ ア プ ラ ン	中村区本陣通5-87-1	462-9552	462-9570	月～金／9:00～18:00(※) (祝日、12/30～1/3を除く)
中 村 区 介 護 保 険 事 業 所	中村区名楽町4丁目7番地の18 中村区在宅サービスセンター内	486-2134	483-3410	月～金／9:00～17:00 (祝日、12/29～1/3を除く)
中村ケアプランセンターそよ風	中村区鳥居通5-30-1 鈴木ビル2階201号室	486-2681	486-2682	月～金／9:00～18:00(※) (12/30～1/3を除く)
名 古 屋 市 中 村 ・ 中 ケ ア マ ネ ー ジ メ ン ト セ ン タ ー	中村区元中村町3-29	483-6572	486-3507	月～金／8:45～17:15 (祝日、12/29～1/3を除く)
東 洋 ケ ア プ ラ ン ニ ン グ	中村区大秋町2-35	461-4551	461-7799	月～土／9:00～18:00(※) (12/29～1/3を除く)
在 宅 ケ ア サ ー ビ ス ソ ラ ス ト 中 村 公 園	中村区二瀬町89 名星ビル2F	419-5217	419-5218	月～金／9:00～17:30 (祝日、12/29～1/3を除く)
永生苑居宅介護支援センター	中村区名駅2-39-11	541-3780	541-3794	月～金／8:30～17:30 (12/29～1/3を除く)
も ら い ぼ し	中村区名駅南5-1-6	324-5332	324-5336	月～金／9:00～17:00(※) (祝日、12/29～1/3を除く)
ケ ア プ ラ ン ナ ー ズ ひ さ ご	中村区鈍池町3-1	414-5735	414-5736	月～土／9:00～17:00(※) (祝日、12/29～1/3は除く)
ケ ア プ ラ ン 日 吉 の 郷	中村区日ノ宮町1-61-1	485-4343	485-4031	月～金／8:45～17:30 (祝日、12/30～1/3を除く)
ケ ア マ ネ パ ー ク	中村区城主町5-2	462-8301	462-8302	月～金／9:00～18:00(※) (祝日、12/30～1/3を除く)
丸 八 居 宅 介 護 支 援 セ ン タ ー	中村区西米野町1-76-6	481-1917	481-1903	月～土／9:00～17:00 (祝日、12/29～1/3を除く) (土は9:00～12:00)

相談室名	住 所	TEL	FAX	開設日時
サ ル バ ー レ 居 宅 介 護 支 援 事 業 所	中村区竹橋町25-22 宝竹橋ハイツ1F	452-6100	452-6110	月～金／9:00～18:00(※) (祝日、12/29～1/3を除く)
介 護 支 援 セ ン タ ー ひ ま わ り	中村区北畑町2-25	486-0306	486-0307	月～金／8:45～17:45(※) (祝日、12/31～1/3を除く)
ケ ア プ ラ ン セ ン タ ー さ く ら	中村区北畑町4-1	485-3727	485-3726	月～土／9:00～17:00(※) (年末年始を除く)

※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
中 村 区 役 所 福 祉 課	中村区竹橋町36番31号	453-5415	453-8232

保健センター

名 称	所在地	TEL	FAX
中 村 保 健 セ ン タ ー	中村区名楽町4丁目7番地の18	481-2216(代表)	481-2210

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
中 村 区 社 会 福 祉 協 議 会	中村区名楽町4丁目7番地の18 中村区在宅サービスセンター内	486-2131	483-3410

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
名 楽 福 祉 会 館	中村区名楽町4丁目7番地の18	481-8588	461-5667

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
中村区はち丸在宅支援センター	中村区太閤通4丁目1番地 鵜飼リハビリテーション病院1階	481-0874	481-0876

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？

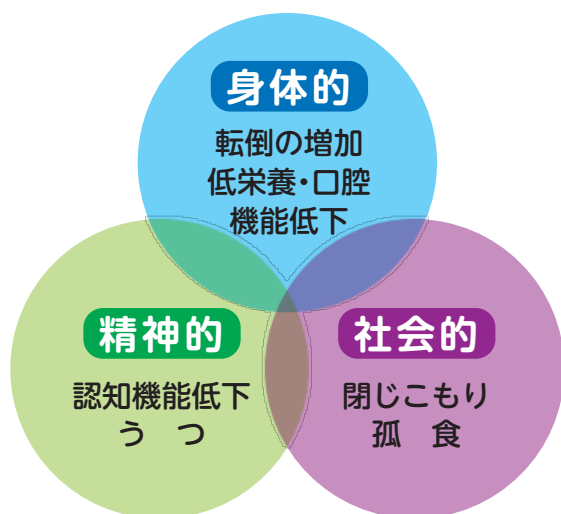
年とともに体力・気力が下がり心身の活力が低下した状態です。

しかし、大丈夫！

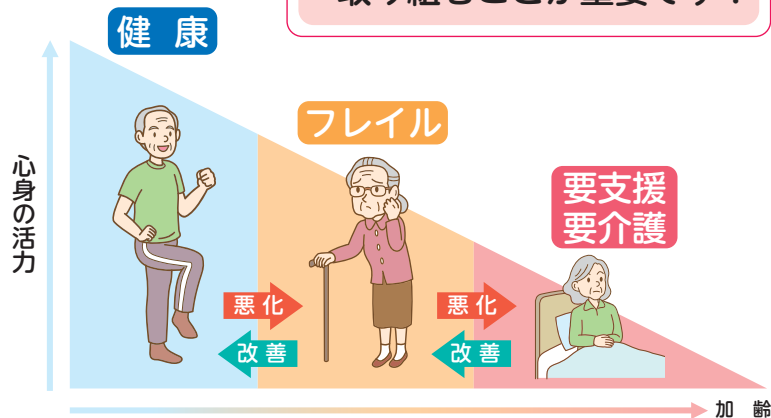
フレイルのうちは、あなた次第で改善できます！

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！

