

令和6年度

# いつまでも イキイキ生活

住み慣れた豊島区で  
いつまでも自分らしくイキイキと  
介護予防を始めましょう！

地域の輪の中で元気に暮らしたい



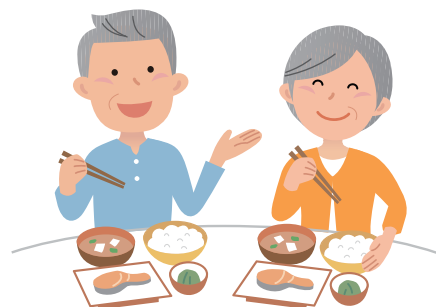
最近体力が落ちてきた……  
いつまでも元気に体を動かしたい



物忘れが気になる…認知症を予防したい



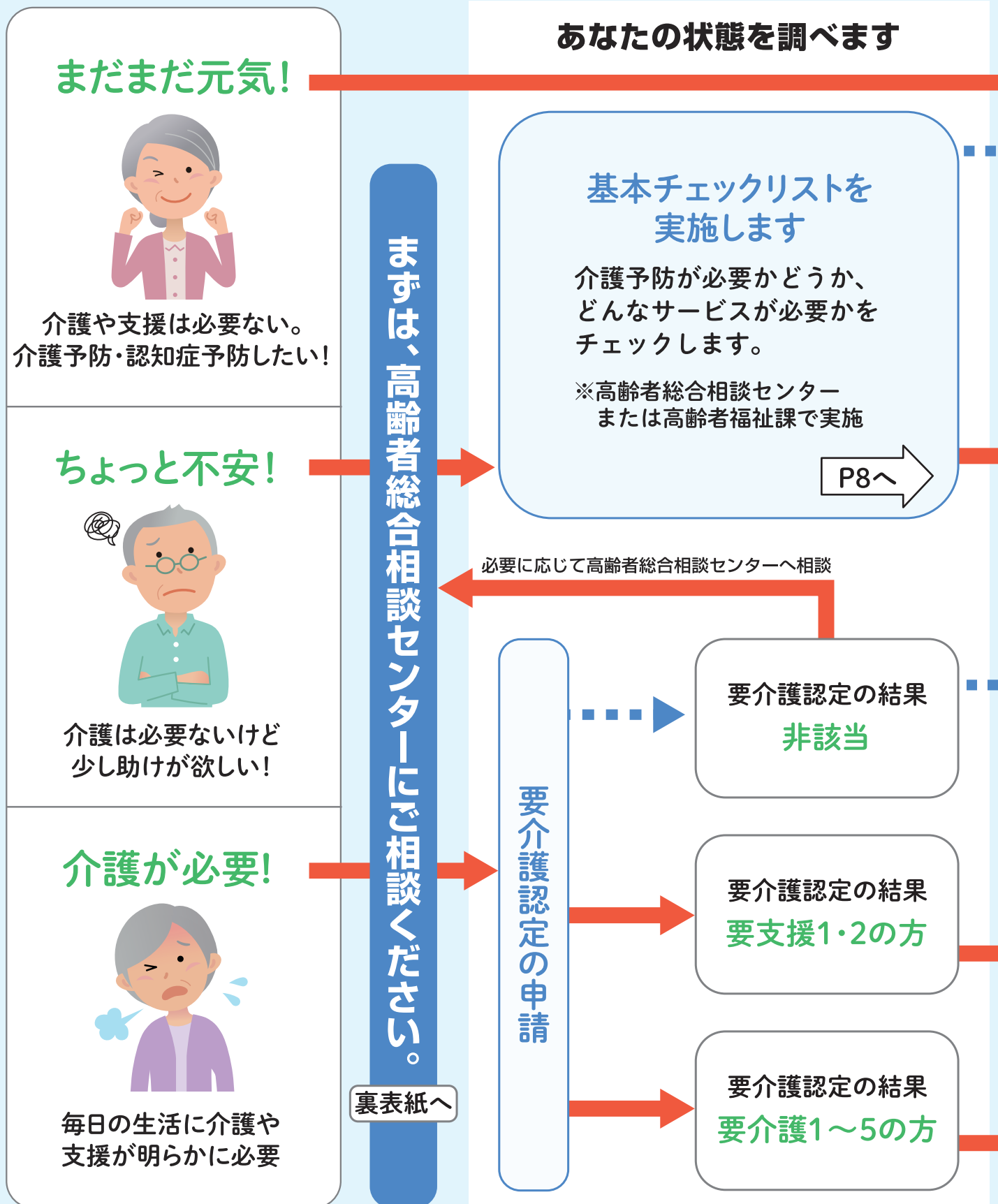
いつまでもおいしく食事をしたい



加齢による心身の状態変化は目に見えないところで進行します。  
人生100年時代を健やかで豊かなものにするために、元気なうちから

## 利用の流れ

あなたの今の状態にあわせたサ



# 介護予防・日常生活支援 総合事業

## 一般介護予防事業

一般介護予防事業 P9~18へ

- フレイル予防
- 健康状態をチェックしてみよう
- 体を動かそう
- 介護予防を知ろう
- 困ったときの安心と介護予防
- 介護予防センター紹介
- 地域の通いの場
- あなたの介護予防をあとおし
- 地域でできる介護予防とボランティア
- ご存じですか？認知症のサービスのこと

## 介護予防・生活支援 サービス事業

訪問型サービス P3~4へ

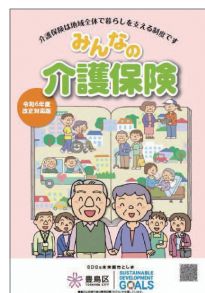
- 介護予防訪問事業
- としま介護予防訪問サービス
- としまいきいき訪問サービス
- 生活支援お助け隊
- 短期集中訪問型サービス

通所型サービス P5~6へ

- 介護予防通所事業
- としまリハビリ通所サービス
- としま入浴通所サービス
- つながるサロン
- 短期集中通所型サービス

介護予防  
サービス

介護  
サービス



詳しくは

「みんなの介護保険  
利用ガイドブック」

## ケアマネジメント

介護予防  
手帳の  
活用など

介護予防  
ケアマネ  
ジメント

介護予防  
サービス  
計画

居宅  
サービス  
計画

チェックの  
結果  
非該当

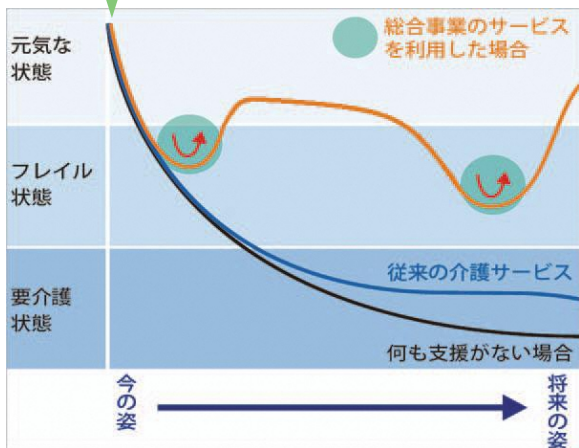
チェックの  
結果  
事業対象者

フレイル対策をはじめましょう！  
サービスや支援が受けられます

# 介護予防・生活支援サービス事業

要支援1・2や事業対象者の方を対象にしたサービスです。要介護状態になることを予防するためにサービスを利用することで、状態が回復し健康を維持できます。自立した生活が送れるよう、皆さまを支えていきます。

総合事業のテーマは「ちょっと前の自分を取り戻す」です。



## サービスを上手に利用しよう

- ① 住み慣れた自宅で過ごすために、目標や期間を決めて必要なサポートを受けましょう。
- ② サービスを使う中で学んだことを日常生活に取り入れながら、自分でできることを増やせるよう意識してみましょう。

## 訪問型サービス

### 訪問してもらい利用するサービス

#### 介護予防訪問事業

自宅に訪問し、入浴や排せつなどの身体介護や生活援助を行います。

利用料のめやす※ (1回あたり)	328円
訪問員	専門的な有資格者
対象者	要支援1・2



ヘルパーから不安な部分の介助を受けることで、安心して生活できるようになった!

#### としま介護予防訪問サービス

自宅に訪問し、見守り程度の簡易な身体介護や生活援助を行います。

利用料のめやす※ (1回あたり)	300円
訪問員	専門的な有資格者
対象者	要支援1・2



ヘルパーと一緒に掃除をすることで、体に負担のかからない動作が分かり、自分で掃除ができるようになった!

※利用料は、利用者負担額が1割の方のサービスにかかる基本的な金額です。利用者負担額が2・3割の方は利用料が異なります。また、利用料は利用内容や回数などによって増減することがあります。

## としまいきいき訪問サービス

自宅に訪問し、掃除・洗濯・買い物・調理・薬の受け取りなどの生活援助を行います。

利用料のめやす※ (1回あたり)	300円
訪問員	専門的な有資格者または 区実施の研修修了者
対象者	要支援1・2

重い物が持てない等  
生活の困り事がある…



ヘルパーまたは区が実施する  
研修の修了生が掃除や洗濯、  
買い物などを行います。



## 生活支援お助け隊

自宅に訪問し、掃除・洗濯・買い物などの家事援助を行います。

利用料	30分300円/回 60分600円/回
訪問員	区実施の研修修了者
対象者	要支援1・2・事業対象者

区が実施する研修の修  
了生が、生活のちょっと  
したお困りごとをお助け  
します。



## 短期集中訪問型サービス

3～6か月間、専門職が自宅に訪問し、短期的に集中して生活機能改善のための助言・相談を行います。

### リハビリテーション

リハビリ専門職が環境整備・福祉用具選定の助言・ホームプログラム提供などを行います。

### 低栄養改善

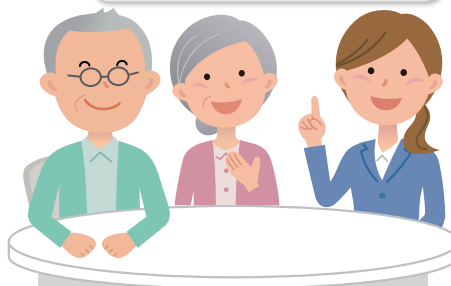
管理栄養士が栄養・調理指導、メニュー提供、栄養補助食品利用の助言などを行います。

### 口腔ケア

歯科衛生士が口腔機能訓練・摂食・嚥下機能訓練・歯口清掃指導などを行います。

利用料	無料
訪問員	リハビリ専門職など 専門的な有資格者
対象者	要支援1・2・事業対象者

体重が減ってしまったが、何を  
食べていいかわからない…



生活の中の課題  
を一緒に考え、  
具体的な解決策  
を提案します。

問合せ

お住まいの圏域の高齢者総合相談センターへご相談ください(裏表紙参照)

# 通所型サービス

## 施設に通って利用するサービス

### 介護予防通所事業

デイサービスなどで、入浴介助、栄養改善、口腔機能の向上などの選択的なサービスを受けられます（入浴・食事サービスの有無は介護事業所による）。

自宅でできない機能訓練やレクリエーションを受けて、自主トレの目標ができて前向きになった！

利用料のめやす※ (1回あたり)	476円
送迎サービス	あり
対象者	要支援1・2・事業対象者

※入浴を利用した場合、料金が異なる場合があります。



### としまリハビリ通所サービス

デイサービスで、リハビリ専門職などによる指導のもと、短い時間(90分以上)、リハビリに集中して取り組み、運動機能の早期改善を目指します。

### としま入浴通所サービス

入浴に特化したサービスで自宅での入浴が困難な方が、見守りや必要な介助を受けながら入浴できます。

利用料のめやす※ (週1回の場合)	月額 1,200円
送迎サービス	介護事業所による
対象者	要支援1・2・事業対象者

利用料のめやす※ (1回あたり)	500円
送迎サービス	あり
対象者	要支援1・2・事業対象者

足腰が弱くなり、転倒が不安で外出できない方が…



リハビリで体力がつき、目標だった買い物にひとりで行けるようになった！

区東部地域のお住まいの方に限定  
(詳細は担当高齢者総合相談センターにお問い合わせください)



浴槽をまたぐ動作が不安で入浴できなかったが、見守りや体調の確認をしてもらい安心して入浴できるようになった！

※利用料は、利用者負担額が1割の方のサービスにかかる基本的な金額です。利用者負担額が2・3割の方は利用料が異なります。また、利用料は利用内容や回数などによって増減することがあります。

## つながるサロン

地域の住民が主体となり、自主的、自発的に運営する通所型の介護予防事業実施団体(つながるサロン)に参加し、運動や趣味活動を通して、介護予防、認知症予防に取り組みます。

楽しく脳トレ♪お友達もできて楽しい!



利用料のめやす	団体による
送迎サービス	なし
対象者※	要支援1・2・事業対象者

※一般の利用者も参加できます。詳しくは15ページをご参照ください。



サロンに通って運動する習慣ができた!

## 短期集中通所型サービス

介護予防センターなどに通い、リハビリ専門職による面談を受けながら、としまる体操、栄養や口腔のミニ講座、マットやストレッチボールを使ったグループ運動を短期集中的に取り組みます(約3か月間・週1回120分)。

利用料	無料
送迎サービス	なし
対象者	要支援1・2・事業対象者

体力をつけて趣味を再開できた!



他の参加者と仲良くなり一緒にサロンを始めました。

問合せ

お住まいの圏域の高齢者総合相談センターへご相談ください(裏表紙参照)

## 入門的研修・育成研修

介護に関する入門的研修または家事支援スタッフ育成研修を修了すると、訪問型サービスA（としまいきいきサービス）及び訪問型サービスB（生活支援お助け隊）に従事できる修了証が交付されます。

### 介護に関する入門的研修

「介護に関する入門的研修」は、これまで介護との関わりがなかった方など、介護未経験者が、介護分野で働くことへの不安を払拭し、介護の業務に携わる上で知っておくべき基本的な知識や技術を学ぶことができる研修です。

全日程を受講すると修了証が交付されます。（※）

最終日には区内の介護サービス事業所との就職相談会も開催します。

対象者	豊島区の介護事業所で働きたい人 豊島区に在住・在勤・在学中 介護の仕事に興味のある人
費用	無料
日程	4日間 計21時間（年3回開催予定）
問合せ	介護保険課管理グループ ☎03-3981-1942

介護に関する基本的な  
内容を学びます

介護について学びたい  
方も受講できます

詳しくはこちら▶



※介護に関する入門的研修の修了者は、介護職員初任者研修等の研修課程の一部が免除される場合があります。免除の対象になるかについては、研修を実施する団体等により異なるのでご確認ください。

### 家事援助スタッフ育成研修

詳しくはこちら▼



生活面でちょっとした支援が必要な高齢者のご自宅へ訪問し、掃除・洗濯・買い物などの家事援助を行う仕事に従事できます。身体介護は行いません。

対象者	豊島区の介護事業所で 訪問型サービスのスタッフ として働きたい人
費用	無料
日程	3日間 計13.5時間 （年1回開催予定）



訪問型サービスに特化した  
内容です。

家事をお仕事にされたい方や  
訪問してお仕事をご希望の  
方は受講ください



# あなたの健康状態や生活を振り返ってみましょう

## 日常関連動作

	はい	いいえ
1 バスや電車で1人で外出していますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 日用品の買い物をしていますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 預貯金の出し入れをしていますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 友人の家を訪ねていますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 家族や友人の相談にのっていますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 運動機能

	はい	いいえ
6 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 15分位続けて歩いていますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 この1年間に転んだことがありますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 転倒に対する不安は大きいですか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

【散歩や足腰を鍛える体操をするなど、身体活動を増やしましょう】

## 低栄養状態

	はい	いいえ
11 6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 BMI<math>BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2</math>が18.5未満ですか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

【タンパク質とエネルギーに注意して、栄養をしっかり摂りましょう】

## 口腔機能

	はい	いいえ
13 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 お茶や汁物等でむせることがありますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 口の渴きが気になりますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

【歯科検診を受診して、口腔機能の改善に取り組みましょう】

## 閉じこもり

	はい	いいえ
16 週に1回以上は外出していますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

【家に閉じこもらず、外出の機会を増やしましょう】

## 認知症

	はい	いいえ
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されますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20 今日が何月何日かわからない時がありますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

【認知症は予防と早期発見・対応が重要です。心身活動を活発にしましょう】

## うつの状態

	はい	いいえ
21 (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23 (ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24 (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25 (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

【うつになると心身の衰えにつながります。必要に応じてかかりつけ医に相談しましょう】

にチェックが入った方は、要注意！

生活が不活発になっているため、積極的に体を動かし食事を見直しましょう。

気になることがある方は、ぜひお住まいの圏域の高齢者総合相談センターにご相談ください(裏表紙参照)。