



血管を守る区の取組み

高輪地区高齢者相談センター
保健師 稲井晴子

JCHO東京高輪病院 市民公開講座”心血管のアンチエイジング”

2017/9/9(土)

目次

- 地域包括支援センターとは？
- 日本の現状（人口推移、平均寿命と健康寿命）
- 地域包括ケアシステムー住み慣れた地域で自分らしい暮らしを
- 運動と食事で血管を守ろう！
 - 区での取り組み
 - 住民主体の活動

地域包括支援センターとは？

全国にあり、法的な名称は「地域包括支援センター」と言う。
※自治体によって独自の呼び名を付けている場合がある。

介護予防・認知症予
防等について



保健師・看護師

お金のトラブル(詐欺)や
虐待、権利擁護について



社会福祉士

地域のケアマネジャー
への指導、助言



主任ケアマネジャー

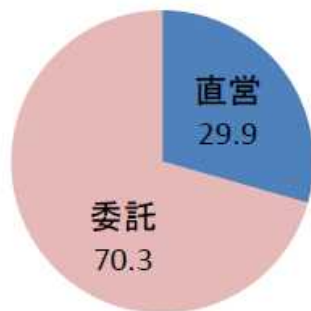
3職種が連携して地域の相談に応じています。

地域包括支援センターとは？－設置状況(1)

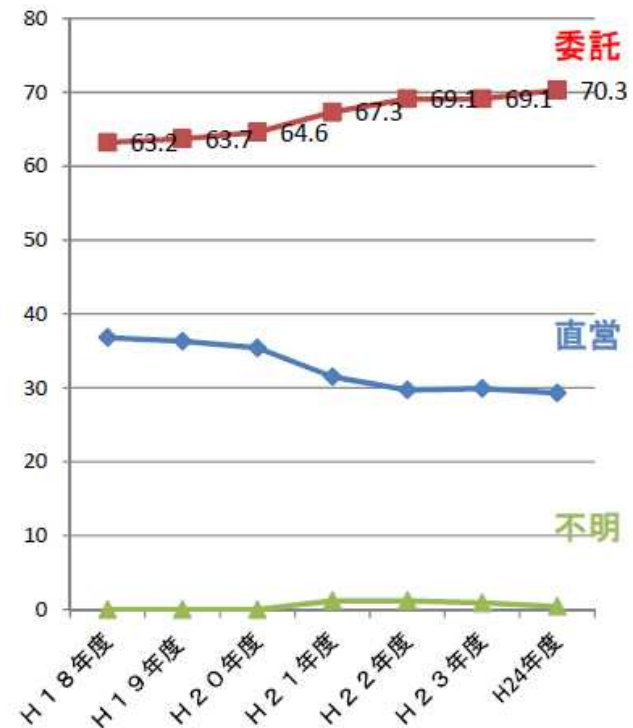
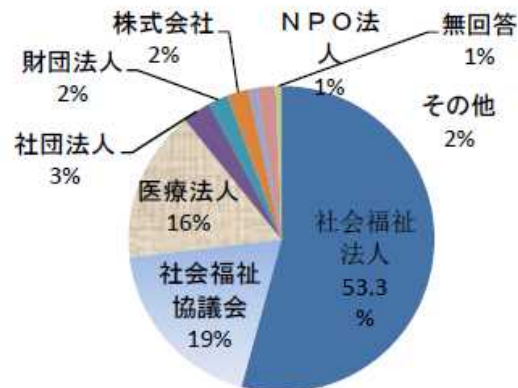
◎地域包括支援センターの設置数

地域包括センター設置数	4,328か所
ブランチ設置数	2,391か所
サブセンター設置数	353か所
センター・ブランチ・サブセンター合計	7,072か所

◎委託割合 (%)



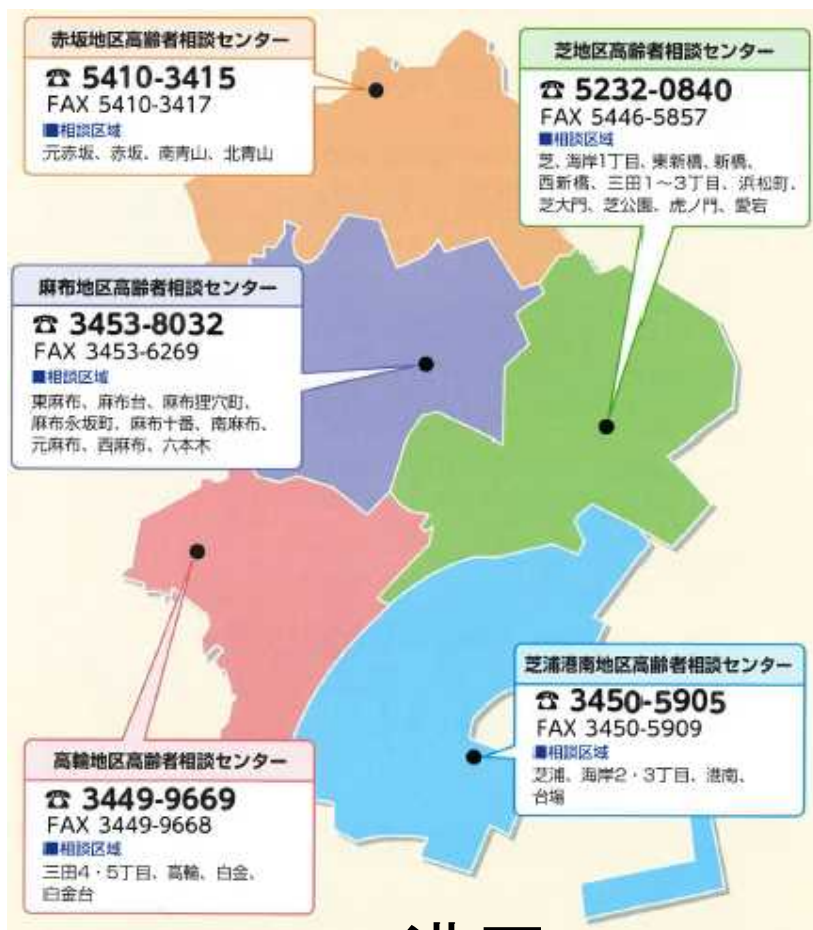
◎委託法人の構成割合



平成24年度老健事業「地域包括支援センターにおける業務実態に関する調査研究事業報告書」(平成24年4月現在)

参考資料 www.mhlw.go.jp/, 厚生労働省「地域包括支援センターの業務」(2017/7/26)

地域包括支援センターとは？－設置状況(2)



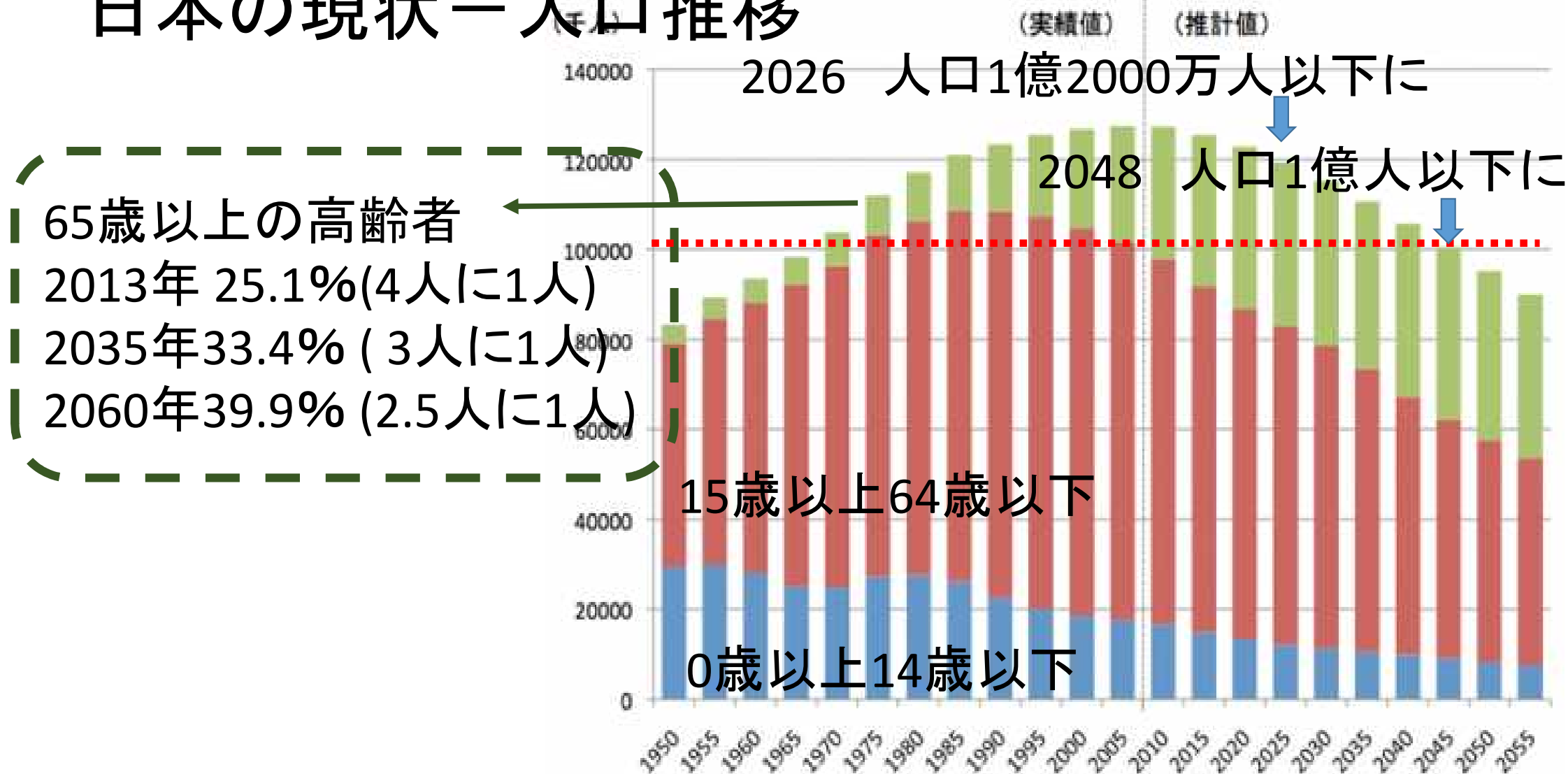
港区



品川区

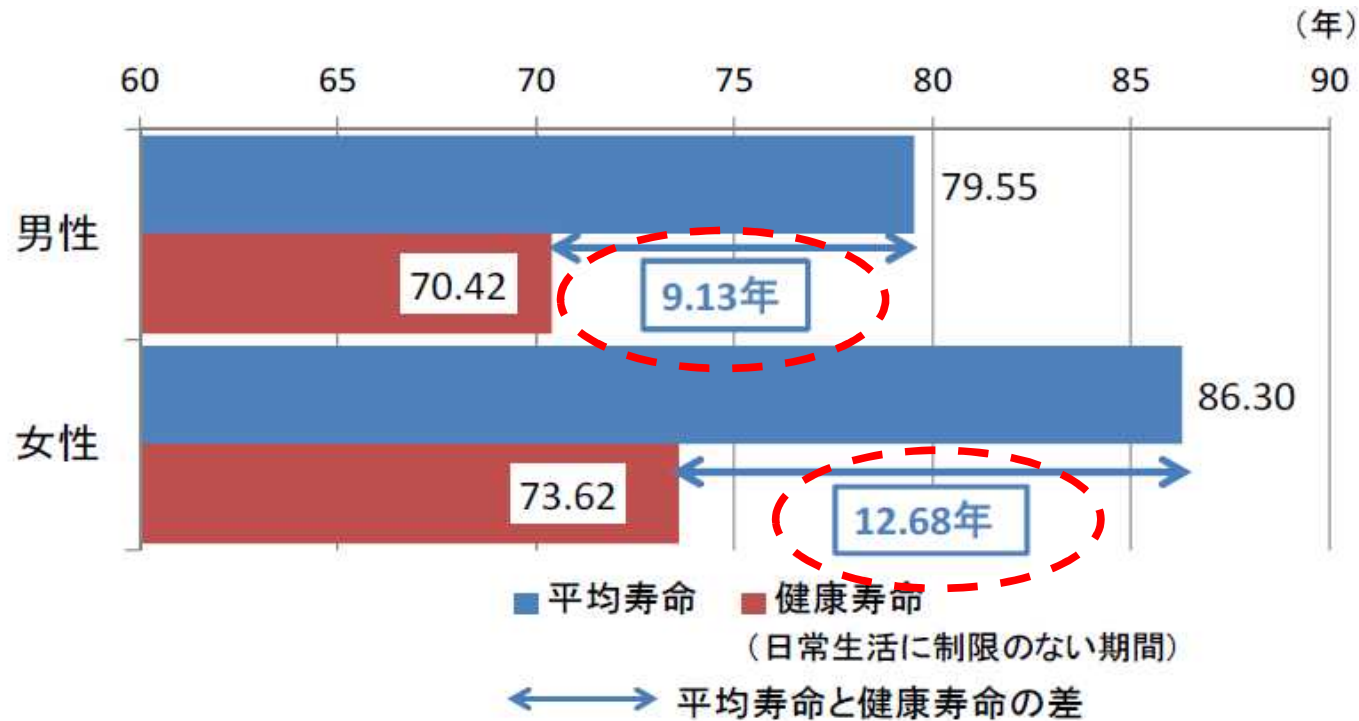
* 中学校区にひとつ

日本の現状－人口推移



参考資料: https://www.rosei.jp/jinjour/article.php?entry_no=55336, Jin Jour「2. 人口構造の現在と将来」(2017/8/7)⁶

日本の現状－平均寿命と健康寿命



資料: 平均寿命(平成22年)は、厚生労働省「平成22年完全生命表」

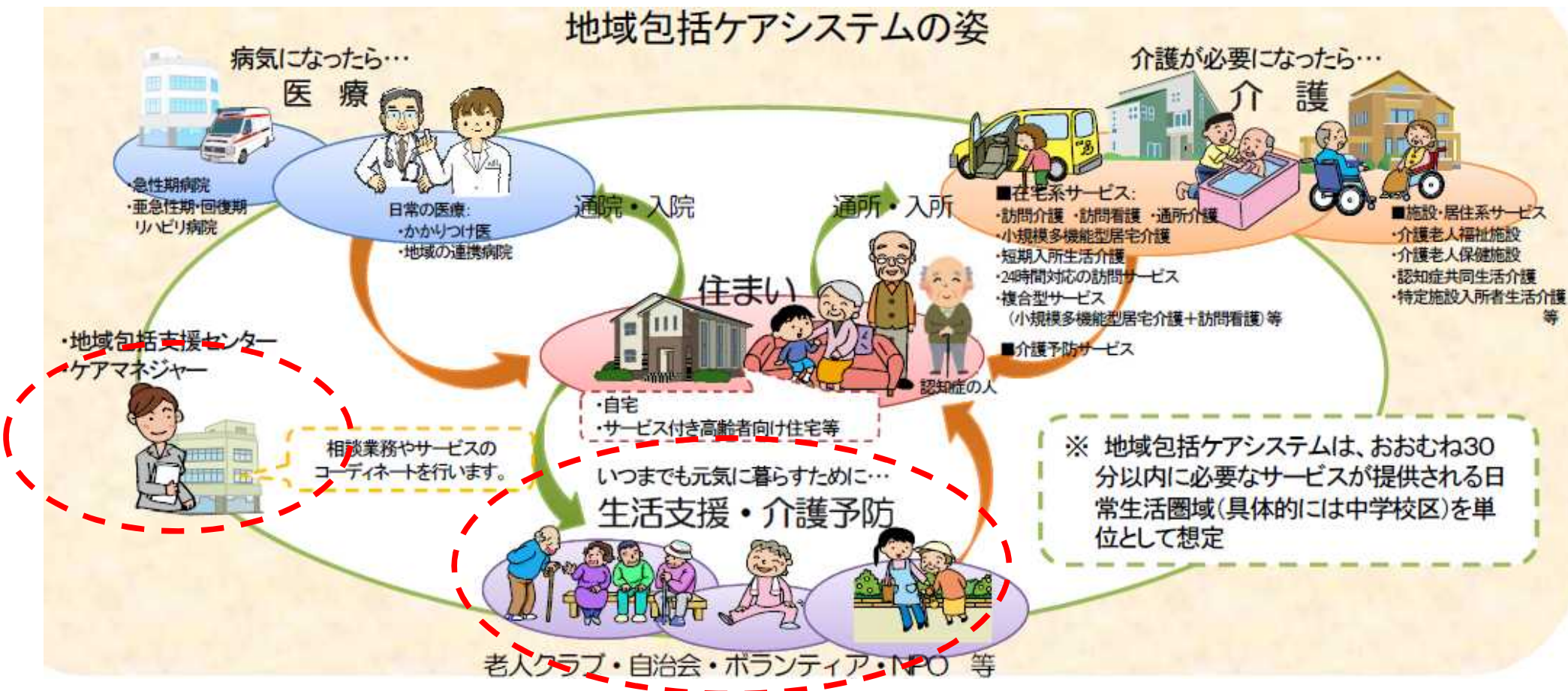
健康寿命(平成22年)は、厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

参考資料 www.mhlw.go.jp/, 厚生労働省「平均寿命と健康寿命をみる」(2017/7/26)

地域包括ケアシステムー 住み慣れた地域で自分らしい暮らしを



地域包括ケアシステムの姿



参考資料 www.mhlw.go.jp/, 厚生労働省「地域包括ケアシステム」(2017/7/26)

地域包括ケアシステムとは

2025年(平成37年)を目途に、…(一部略)

可能な限り住み慣れた地域で、(中学校区—日常生活区域)

自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、

地域の包括的な支援・サービス提供体制(地域包括ケアシステム)
の構築を推進。

主体 保険者である市町村や都道府県が、地域の自主性や主体性に基づき、地域の特性に応じて作り上げていくことが必要。

要素 「介護」「医療」「予防」「住まい」「生活支援・福祉サービス」

(費用)負担 「自助・共助・公助」 + 互助

住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを -運動と食事で血管を守ろう！



山本先生「心臓を守る歩き方」

高村先生「血管を守る食事」

の講義内容を踏まえて..



基本チェックリストをやってみよう！



たとえば「運動機能」については・・・

*基本チェックリストとは？

運動機能、栄養・口腔機能、認知機能など、25項目の質問で構成されている全国共通の状態確認シートです。

⑥ 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0. はい	1. 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	0. はい	1. いいえ
⑧ 15分くらい続けて歩いていますか	0. はい	1. いいえ
⑨ この1年間に転んだことがありますか	1. はい	0. いいえ
⑩ 転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	0. いいえ

「はい」「いいえ」で回答

3点以上で、

3点未満で、

**介護予防・生活支援
サービス事業**
(生活機能が低下傾向)

一般介護予防事業
(自立)

区の実施 - 運動編

「歩くこと」のできる身体作りのために(1)



チェックリスト該当の人は..

港区の場合、

『みんなと元気塾』に参加を！

介護予防・

生活支援サービス事業



はじめてのマシントレーニング講座

☛ 運動の機会がなく、体力低下がみられる人向け。

バランストレーニング足腰元気講座

☛ 下肢の筋力を鍛え、転倒や骨折の予防を図る。

水中トレーニング講座

☛ 膝痛・腰痛のある方にお勧め。



など

区の取組一運動編

「歩くこと」のできる身体作りのために(2)

チェックリスト非該当の人は...

一般介護予防事業

港区の場合、

『みんなでトレーニング』に参加を！

- **セルフマシントレーニング**

- ☛ 経験者向けのマシントレーニング

- **健康トレーニング(60歳から参加可能)**

- ☛ 体を動かしながら、筋力や柔軟性、バランス力の向上を目指す。
など



区の実施 - 栄養編 (1)

チェックリスト該当の人は・
港区の場合、
『みんなと元気塾』に参加を！

介護予防・
生活支援サービス
事業

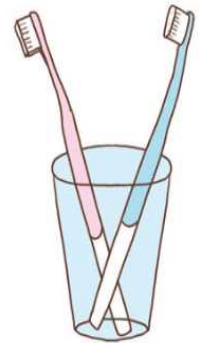


みんなの食と健口講座

☛ 噛む力や飲み込む力の向上、口腔衛生の改善を図る

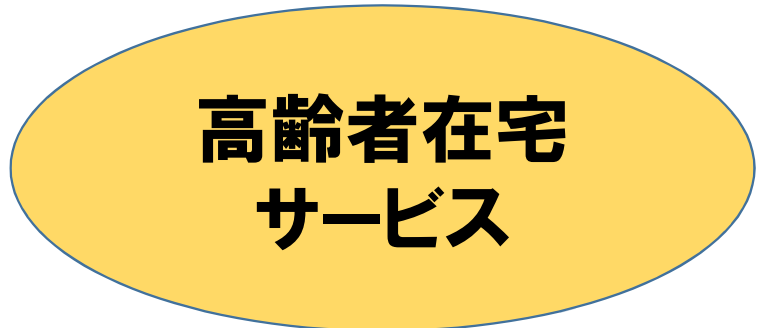
まるごと元気運動講座

☛ マシントレーニングに加え、口腔機能・栄養改善の講話も実施。



区の手配組みー栄養編 (2)

『配食サービス』



港区の場合・・・

食事の調理が困難な、

- ・65歳以上のひとり暮らしの人
- ・高齢者のみの世帯の人
- ・高齢者と障害者のみの世帯の人、が対象。

※日中、長い間ひとりになる人も。

<種類>

減塩食、カロリー調整食、普通食、タンパク質調整食、など

平成29年度

港区高齢者配食サービスのご案内



港区では、栄養のバランスのとれた食事(昼食・夕食)を自宅へ配食し、健康の維持を図っていただくとともに、あわせて安否の確認を行う高齢者配食サービスを実施しています。

- 利用対象者**
港区民で65歳以上のひとり暮らし・高齢者のみの世帯・高齢者と障害者のみの世帯で食事の準備や調理が困難な方
※日中ご家族のお仕事等で一人になる方もご相談ください。
- 実施日**
実施日は月曜日から日曜日まで、毎日ご利用できます。
- 利用回数**
週1回から7回まで可能です。(昼食・夕食を選べます。)
- 配食お届け時間帯**
昼食：午前 9時30分～午後0時30分
夕食：午後 2時30分～午後6時
※配食時間を指定することはできません。

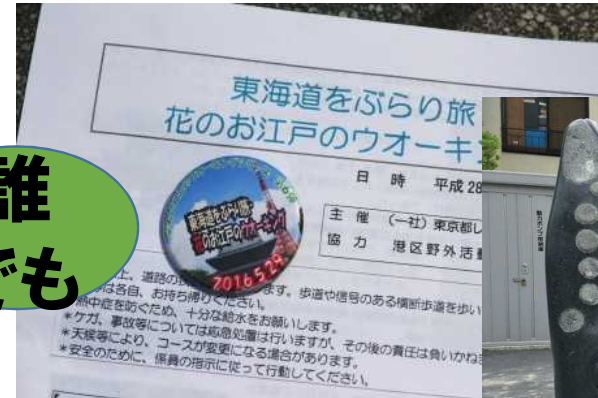
⊕ 港区

住民主体の活動ー ウォーキング

港区野外活動協会

- ・開催日：概ね毎月第3日曜日
- ・活動場所：港区内外
- ・人数：20名程度（男：女=1：1）
- ・お問い合わせ 044-422-6406

誰でも



『みんなで歩こう会』

- ・主催：高輪Men's Club、高輪いきいきプラザ
- ・開催日：不定期
- ・活動場所：主に港区内
- ・人数：15名程度
- ・お問い合わせ 03-3449-1643

60歳以上
港区住民



住民主体の活動

誰でも

『第10回高輪地区介護予防フェスティバル
高輪・白金はおもしろい！
～来てみてためして、地域を知ろう～』

場所：白金台いきいきプラザ
日時：9/30(土) 10:00～16:00

内容：

「町に出よう！自然四季ウォーキング～自然教育園散策～」
健康測定(血管年齢、骨健康度など)、など



**高輪地区
いきいきフェスタ
2017.**
高輪・白金はおもしろい
～きて みて ためして 地域を知ろう～

町へ出よう！自然四季ウォーキング
～自然教育園散策～

【時間】
10:00～11:30
【申込】
9月11日(月)～9月25日(月)までに
白金台いきいきプラザへ電話、または
直接窓口にて ☎ 3440-4627

講演
「高齢期の健康づくり」10:30～
セントラルスポーツ株式会社
シニアマネージャー
介護予防主任運動指導員 楠井 実氏
「リハビリ講師による
体づくりのポイント」13:30～
理学療法士 村岡氏

その他、野菜やお菓子販売、ゲームコーナー(ダーツ、バターゴルフ)等もあります！

2017年9月30日(土)

場所：白金台いきいきプラザ
時間：10:00～16:00
主催：高輪地区介護予防リーダ・サポーター、
高輪男子部会、高輪地区高齢者相談セン
ター、高輪地区いきいきプラザ
協力：東海大学 Takanawa 共育プロジェクト
問い合わせ：03-3440-4627



「動くことがやっぱりつらい・・・」

「歩行器が使いたい・・・」

「自宅にリハビリの人に来てほしい・・・」

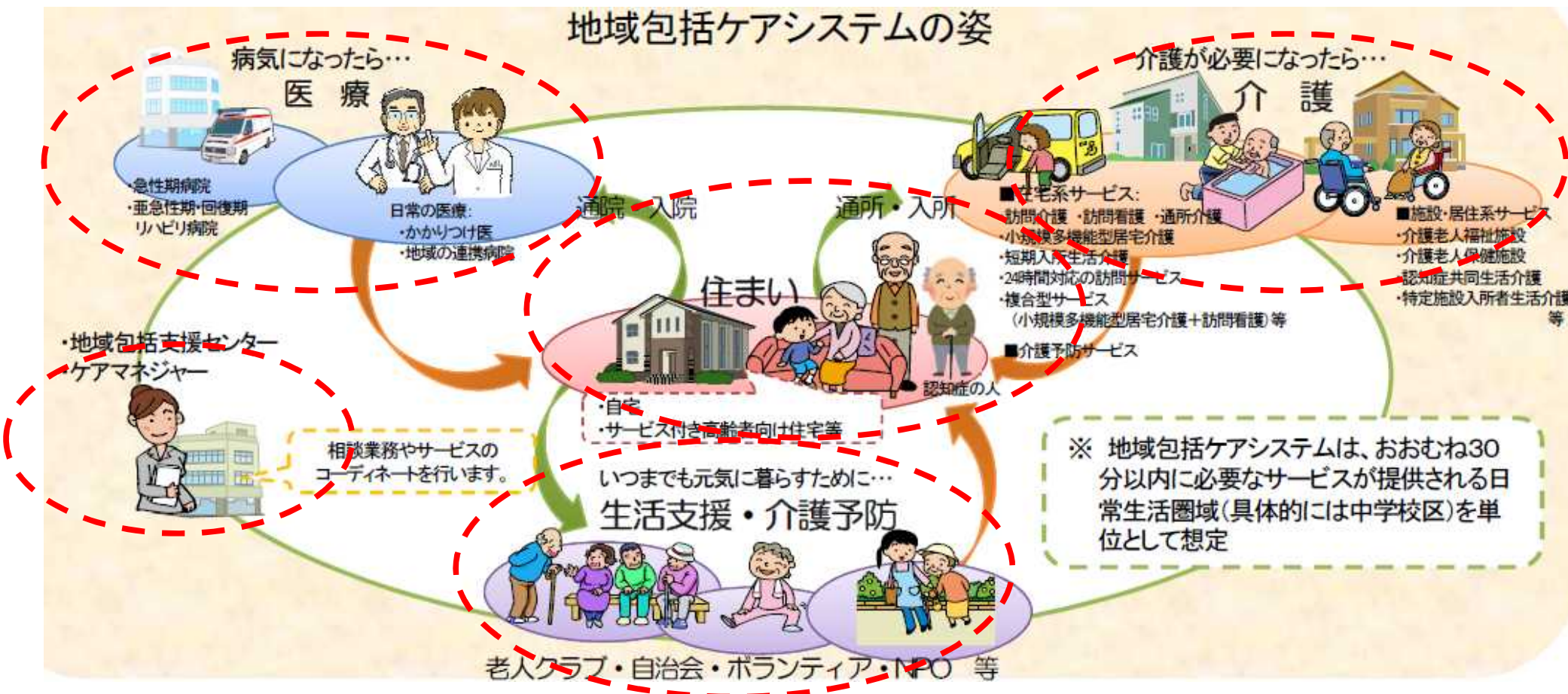
そんな場合は・・・

地域包括支援センターに
お気軽にご相談ください！



地域包括ケアシステムー 住み慣れた地域で自分らしい暮らしを

地域包括ケアシステムの姿



お住いの地区にある、地域包括支援センターを ご利用ください。



名称	電話	担当地区
芝地区高齢者相談センター	03-5232-0840	芝・海岸1・東新橋・新橋・西新橋・三田1,2,3・浜松町・芝大門・芝公園・虎の門・愛宕
麻布地区高齢者相談センター	03-3453-8032	東麻布・麻布台・麻布狸穴町・麻布永坂町・麻布十番・南麻布・元麻布・西麻布・六本木
赤坂地区高齢者相談センター	03-5410-3415	元赤坂・赤坂・南青山・北青山
高輪地区高齢者相談センター	03-3449-9669	高輪・白金・白金台・三田4,5
芝浦港南地区高齢者相談センター	03-3450-5905	芝浦・海岸2,3・港南・台場

港区

名称	電話	担当地区
台場	03-5479-8593	北品川、東品川1・2・5
東品川	03-5479-2793	東品川3(1~9)、南品川1・2・4・5(1~9)・6
東品川第二	03-5783-2656	東品川3(10~32)・4、南品川3・5(10~16)
上大崎	03-3473-1831	上大崎、東五反田
西五反田	03-5740-6115	西五反田
大崎	03-3779-2981	西品川、大崎
南大井	03-5753-3902	南大井
南大井第二	03-5495-7083	東大井、勝島
八潮	03-3790-0470	八潮
大井	03-5742-2723	大井1・4・6、広町
大井第二	03-5743-2943	大井2・3・5・7
西大井	03-5743-6120	西大井
荏原	03-5750-3704	小山4~5、荏原1~4
小山台	03-5794-8511	小山台、小山1~3
小山	03-5749-7288	小山6・7、荏原5~7、旗の台1・2・5(1~5、13~20)・6
成幸	03-3787-7493	中延1・2、東中延1、西中延1・2、戸越5、平塚
中延	03-3787-2167	中延3~6、東中延2、西中延3、旗の台3・4・5(6~12、21~28)
大原	03-5749-2531	戸越6、豊町6、二葉4
戸越台	03-5750-1053	豊町1、戸越1~4
杜松	03-5750-7707	二葉1~3丁目、豊町2~5

品川区