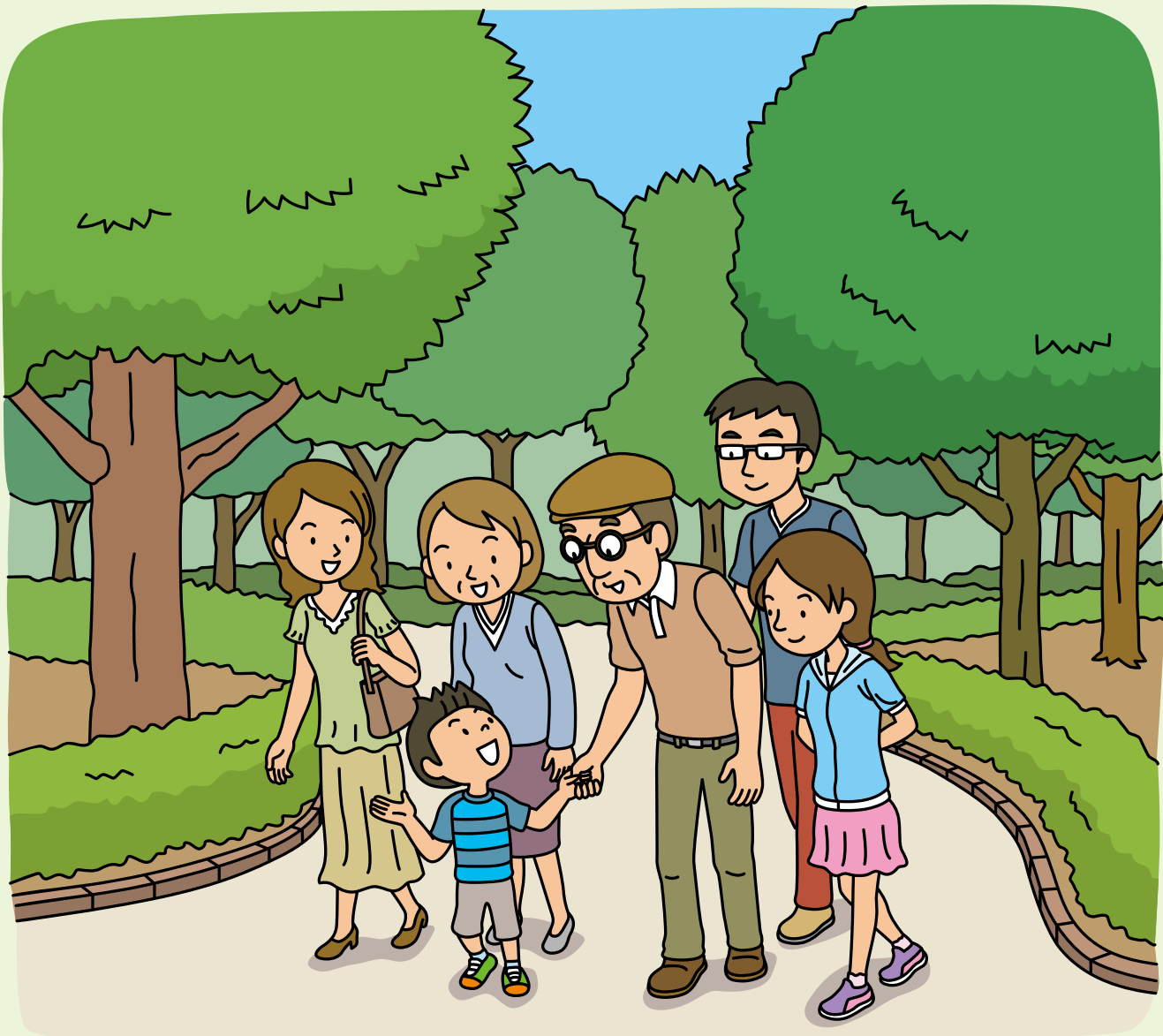




特集 1

高齢者福祉

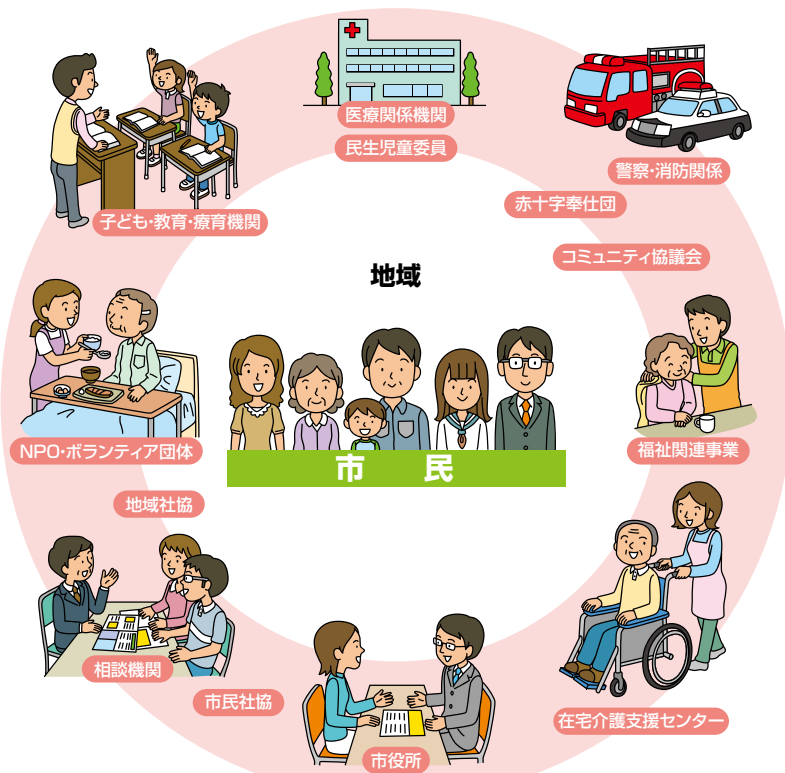
誰もが
地域で安心して
暮らし続けられる
まちに

日本は本格的な高齢化社会をむかえています。
武蔵野市でも65歳以上の高齢者の割合は20.3%、
75歳以上の割合も10.7%に達しています。

高齢者の中には介護を必要とされる方もいます。
市では昨年度、平成24年度から29年度までを
計画期間とする「武蔵野市健康福祉総合計画」
を策定し、高齢者のみなさんが、住み慣れた地域、
そして家で暮らし続けられるようサービスの充実
を図っていきます。

高齢者を支え合うまちづくりを目指す武蔵野
市の福祉についてご紹介します。

みんなで支え合う高齢者支援のかたち



少子高齢化や家族の小規模化など、生活課題が複雑化するなかで、高齢者を支援する仕組みの変化が求められています。武蔵野市では地域のつながりを活性化するとともに、公共サービスの充実と継続性を高めながら、市民が住み慣れた地域で生活が送れる社会を目指しています。「武蔵野市健康福祉総合計画」に基づき関連する分野の部署や機関が連携し、総合的に施策を推進していきます。

地域リハビリテーション 理念

すべての市民が、その年齢や状態に関わらず、住み慣れた地域で、本人の意思に基づいて安心して生活が続けられるよう、保健・医療・福祉・教育など、地域生活に関わるあらゆる組織、人が連携した継続的、体系的な支援

「武蔵野市健康福祉総合計画」では、市が目指す支援のあり方として、「地域リハビリテーション」の理念が掲げられました。

**地域リハビリテーションの
理念とは？**

〈武蔵野市における地域リハビリテーションを推進する関係機関連携のイメージ〉

目標 「いきいきと健康で、安心して住み続けられる支え合いのまち」

課題

■ 高齢者の増加への対応

高齢者がいつまでも健康に暮らし続けるためには、健康づくりなどの活動を支援し、支援を必要とする方に関係するあらゆる人や機関が連携した対応が必要です。

■ 孤立問題などさまざまな生活課題への対応と地域福祉の活動の継続

「支え合いのまち」を目指し、市は民間と連携して、市民が主体の地域福祉活動の推進に向けた施策を展開していきます。

高齢者計画

在宅生活を支える 体系的支援

保健・医療・福祉などの関係者による地域支援のネットワークを構築し、安心して生活が続けられる体制づくりを進めます。（福祉人材の育成、地域リハビリテーション推進協議会の設置、在宅介護支援センターの強化、家族介護支援プログラム、小規模多機能型在宅介護の整備など）

認知症高齢者 施策の推進

認知症になっても安心して地域で住み続けられるように、相談事業の充実、普及・啓発の推進、在宅生活支援の充実に重点を置いて取り組みます。（認知症相談、認知症疾患医療センターとの提携、サポーター養成講座、認知症を知る月間、見守り支援ヘルパーなど）

健康づくりと 介護予防

介護保険制度の枠組みにとらわれず、介護予防と健康づくりのためのさまざまな事業に取り組みます。（訪問相談事業、社会活動センター事業の推進など）

①在宅支援ネットワークの充実



在宅介護支援センターのひとつ、「ゆとりえ在宅介護センター」が入る「特別養護老人ホーム ゆとりえ」。緑も多く明るい雰囲気です

武蔵野市では、市民が自宅にいながら介護を受けて暮らし続けられるように支援を行っています。その窓口となるのが「在宅介護支援センター」です。また市役所の「地域包括支援センター」では介護予防や「在宅介護支援センター」の後方支援を行っています。

地域の高齢者の総合相談窓口

在宅介護支援センター

在宅で介護の必要な状態で暮らしていくことは、さまざまな困難があります。市内6カ所に設けられた「在宅介護支援センター」は、在宅介護をする人々の強い味方です。センターの職員は、連絡があれば、実際に訪問して相談を受けけます。ご自宅での生活状況を詳しく把握し、適切な機関やサービスにつなげていきます。事情によっては紹介するだけでなく、福祉サービスの利用申請の手続きもお手伝いします。家族だけでなく、地域での暮らしのなかで、高齢者について気になることがあれば、まずは在宅介護支援センターにご相談ください。

高齢者の生活を支える拠点

地域包括支援センター

地域の中で高齢者が安心して生活できるようにお手伝いするのが地域包括支援センターです。高齢者が元気な生活を維持するための介護予防支援や、介護サービス、介護保険の利用に関する総合相談、権利擁護、虐待予防や早期発見、そして地域で活動するケアマネジャーの支援などを行っており、保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャーが配置されています。これからさらに増えていく高齢者の在宅生活を支えるため、保健・医療・福祉の連携体制の強化に力を入れています。市内6カ所の在宅介護支援センターは、地域包括支援センターのプランチ（支所）としての機能があります。

高齢者に関する相談を受け、適切なサービスにつなげていきます

ゆとりえ在宅介護支援センター

センター長 都賀田一馬さん



けるセンターとのつながりを持っておくと、いざとなったときに役立ちますね。

在宅介護支援センターは、地域包括支援センターの支所としての役割もあります。市内6カ所のセンターと地域包括支援センターの職員は定期的に集まり、それぞれが体験した問題とその解決法などを情報共有しています。

ゆとりえは特別養護老人ホームですが、レストランを地域に開放しています。平日の夕食や月2回の昼食、喫茶を楽しめます。まずは施設に遊びに来て、気軽にスタッフに声をかけてください。一つひとつの相談が住み慣れた地域で暮らし続ける高齢者を支えるのです。



都賀田一馬さん

②家族介護支援の充実を目指して

介護が必要な高齢者を支える家族の負担は大きいものです。市では、介護者の負担を軽減するためにさまざまな事業を実施しています。専門家に相談したり、同じ立場の人と話をすることで、介護の悩みはぐっと楽になります。

家族介護者交流マップ

市では「家族介護者交流マップ」を作成しています（P6掲載）。これは、家族を介護している方が、共通の環境にある人と交流できる場所を掲載したものです。交流の場は市内のデイサービスセンター、在宅介護支援センター、テニシリオンハウスでそれぞれ開催し、合わせて10の場所を用意しています。

それぞれの会では、介護の専門家がコーディネートを行い、気軽な雰囲気なかで家族介護者が会話をし、さまざまな情報を交換することで日ごろの疲れを癒やしてもらいます。一般的な介護者の会のほかに、失語症の方とその家族向けの会や男性介護者の集いなどもあります。会で話されたことは秘密が守られますので、どうぞお気軽にご参加ください。



高齢者の介護をされている方の交流の場、「十色の会」が開かれている吉祥寺本町在宅介護支援センター

家族介護支援プログラム

市内のデイサービスセンターでは、介護を必要とする方の家族向けの支援プログラムを実施しています。これは、介護が必要な高齢者を支える家族同士の交流の場の提供、介護方法や介護者の健康づくりの講座の開催が主な事業です。栄養士

による料理講習会、排せつ介護のコツや認知症高齢者への接し方など、日常の介護に役立つ講習会や、介護者のリフレッシュのために指圧教室や音楽会、家族懇談会など、さまざまなプログラムを行っています。

これらの事業を通して、在宅で高齢者を介護している方、身体的・精神的な負担を軽くし、介護が必要な高齢者と安定した在宅生活を送れるように支援しています。



交流の場の中では、テキストなどをもとにした勉強会も開かれる

ひとりで抱え込まないように介護者の交流の場が広がっています

家族介護者のサロン

「十色の会」

吉祥寺本町在宅介護支援センター
相談員
稲田友香子 さん

稲田友香子 さん

高齢者の介護をされている家族の方々は、皆さん精神的なストレスを抱えていらっしゃると思います。十色の会に参加されている方は、安心して話をして、気持ちが晴れて、元気になつて日常の介護へと戻って行かれます。

心がけているのは、互いに褒めて、認めて、励まし合うこと。ポジティブな言葉を掛け合うことで、心のバランスを整えていくのです。一対二で相談に応じることも大切ですが、十色の会のよう

にみんなで共感し合う場も心の疲れをとる効果があります。毎回参加者は7～8人です。職員は2人で対応します。年に6回行われますが、みんなで話をする会のほかに、高齢者向けの施設の見学や口腔ケアや栄養についての講演会もあります。会が発足してから1年半が経ちましたが、今では最初から



稲田友香子さん

参加している方が新しく参加した方にアドバイスする光景も見られます。もちろん参加者も職員も、会で聞いたことについては秘密を守ります。どうぞお気軽に参加してください。



十色の会では参加者同士で話をする会のほか、講演会や教室も開催します

③認知症高齢者施策の推進

高齢化の進展とともに、認知症の方の割合も増えています。市では認知症に関する相談や介護にあたる家族へのケアなど、総合的な対応を整えています。認知症について何か気になることがあれば、抱え込まずにご相談ください。

相談事業の充実

家族の方に認知症のおそれがある場合、できるだけ早く発見し、適切な対応をとることが大切です。市では定期的に専門の相談員が在宅介護支援センター（第1・3水曜日）や市役所（第2木曜日）で認知症相談を行っています。

医療機関と連携した相談体制も整えています。市内にある47の医院が「もの忘れ相談医」として登録され、症状によっては専門医を紹介します。武蔵野市では三鷹市や地域の医療機関と連携して「三鷹・武蔵野認知症連携を考える会」を発足し、認知症高齢者の地域での生活を支援していくための体制作りを行っています。その中の一つの取り組みとして「もの忘れ相談シート」を作成し、医療と福祉との連携を進めています。

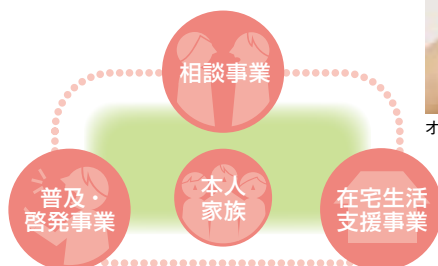
認知症サポーター養成講座

認知症の方と介護をする家族が安心して暮らしていくためには、その地域に暮らす人、働く人、学ぶ人が認知症を正しく理解し、認知症の方に適切に接することが必要で

す。市内各所で開催されている「認知症サポーター養成講座」では、認知症についての正しい知識を学ぶことができます。受講時間は1時間30分ほど。講座を受講した方にはその証としてオレンジ色のリングを進呈しています。講師の派遣依頼も随時受け付けています。受講者が5人集まれば、講師を派遣します。お友達や近所の方々、会社の同僚に声を掛けてぜひサポーター養成講座を開いてみましょう。



オレンジリング



▼ 認知症への取り組み

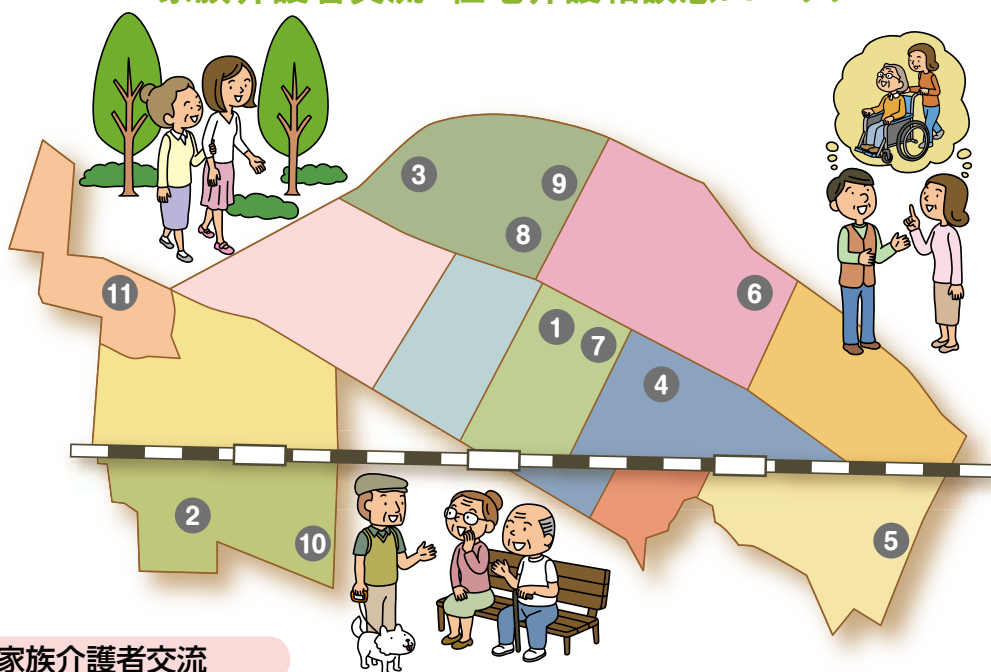
主な事業	早期発見・早期診断のための受診・サポート医システムの推進	「もの忘れ相談シート」の定着を図るとともに、医療・福祉の連携を進めます
	認知症疾患医療センターとの連携	「認知症疾患医療センター」が地域支援を中心的に推進していきます
	認知症を知る月間	毎年9月を「認知症を知る月間」に定め、市内でさまざまなイベントや啓発活動を行っています
	はいかい高齢者等探索サービス	はいかい行動の見られる認知症高齢者とその介護者に専用端末を貸与します
	権利擁護事業	ひとりでも、住み慣れた地域で安心して暮らせるように制度の充実を図ります

▼ 在宅介護支援の取り組み

主な事業	高齢者サービスの引き「いきいき」の発行	市や関係機関のサービスなどを紹介した冊子
	家族介護者の集い	介護家族が交流・情報交換できる場を提供
	家族介護教室	家族介護を支援するための講座や懇談会を開催
	家族介護技術講座	排せつや食事、車いすなどの介助の技術講座
	緊急ショートステイ	家族の介護負担を減らすため短期宿泊が可能
	レモンキャブ	福祉型軽自動車による外出支援サービス
	テンミリオンハウス	デイサービスやショートステイを提供
	訪問歯科健診	通院困難な在宅の方のための歯科相談・指導
	ねたきり高齢者訪問理容・美容サービス	理容・美容店に行けない要介護3～5の高齢者に年5回まで提供
	家族介護用品支給	要介護3～5の高齢者に紙おむつなどを支給（そのほか支給要件あり）
	家族介護慰労金支給	要介護4～5の高齢者の介護家族に年10万円を支給（そのほか支給要件あり）

問 高齢者支援課高齢者支援係 ☎0422-60-1846

家族介護者交流・在宅介護相談窓口マップ



家族介護者交流

喫茶エリカ

毎月第2金曜日
午後1時～3時
☎ デイサービスセンター-エリカ
中町 3-6-4
☎ 0422-50-0215

MAP
1

山桃の会

毎週水曜日
午後1時～2時30分
☎ デイサービスセンター-
ぐっどういる境南
境南町 3-25-4
☎ 0422-32-6608

MAP
2

ほっとカフェ

毎月第3土曜日
午後1時～3時
☎ デイサービスセンター-
ぐっどういる境南
境南町 3-25-4
☎ 0422-32-6608

MAP
2

より処 親の家

毎月第4土曜日
午後1時～3時
☎ デイサービスセンター-
親の家 八幡町 3-4-18
☎ 0422-55-0509

MAP
3

家族介護者のサロン 「十色の会」

奇数月第1月曜
午後1時30分～3時
☎ 吉祥寺本町在宅介護
支援センター
吉祥寺本町 4-20-13
☎ 0422-23-1213

MAP
4

失語症の方とその家族 を支援「秋桜の会」

毎月第2・第4土曜日
午後1時30分～3時
☎ ゆとりえデイサービス
センター
吉祥寺南町 4-25-5
☎ 0422-72-0311

MAP
5

ほほえみサロン ゆとりえ

偶数月20日
午後1時30分～3時
☎ ゆとりえ在宅介護
支援センター
吉祥寺南町 4-25-5
☎ 0422-72-0313

MAP
5

男性介護者の集い

奇数月第3土曜日
午後1時30分～3時
☎ 吉祥寺ナーシングホーム
在宅介護支援センター
吉祥寺北町 2-9-2
☎ 0422-20-0847

MAP
6

介護家族のひろば

偶数月第2土曜日
午前10時30分～正午
☎ テンミリオンハウス
くるみの木 中町 3-25-17
☎ 0422-38-7552

MAP
7

みどりの輪

偶数月第4水曜日
午後1時30分～3時
☎ 高齢者総合センター
在宅介護支援センター
☎ 0422-51-1974

MAP
8

在宅介護相談窓口

ゆとりえ 在宅介護支援センター

〈担当地区〉吉祥寺東町
全域、吉祥寺南町全域、
御殿山1丁目
☎ 吉祥寺南町
4-25-5
☎ 0422-72-0313

MAP
5

吉祥寺本町 在宅介護支援センター

〈担当地区〉吉祥寺本町
全域、御殿山2丁目
☎ 吉祥寺本町 4-20-13
☎ 0422-23-1213

MAP
4

高齢者総合センター 在宅介護支援センター

〈担当地区〉中町全域、西久保
全域、緑町全域、八幡町全域
☎ 緑町 2-4-1
☎ 0422-51-1974
(昼) / 0422-
54-4300 (夜)

MAP
8

吉祥寺ナーシングホーム 在宅介護支援センター

〈担当地区〉吉祥寺北町
全域
☎ 吉祥寺北町 2-9-2
☎ 0422-20-0847

MAP
6

桜堤ケアハウス 在宅介護支援センター

〈担当地区〉関前全域、
境全域、桜堤全域
☎ 桜堤 1-9-9
☎ 0422-36-5133

MAP
11

武蔵野赤十字 在宅介護支援センター

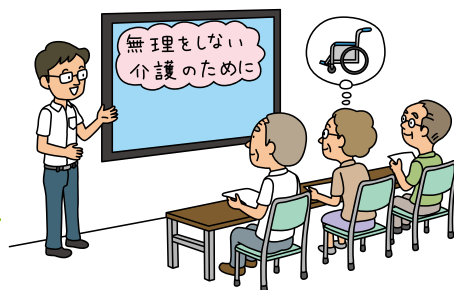
〈担当地区〉境南町全域
☎ 境南町 1-26-1
☎ 0422-32-3155

MAP
10

武蔵野市地域包括 支援センター

☎ 緑町 2-2-28
(市役所内)
☎ 0422-60-1947

MAP
9



※家族介護者交流の詳細は
各施設にお問い合わせせ
ください。開催日時など
が変更になることがあ
ります。ご注意ください。

健康づくりと介護予防～元気に歳を重ねるために～

不老体操 体操と入浴で身体と心をリフレッシュ

市内の6カ所の銭湯では、月曜日から土曜日まで順番で「不老体操」を実施しています。市内在住の60歳以上の方であれば、どなたでも無料で参加できます。スタートは午後2時。開店前の銭湯の脱衣場で体操をします。大きな鏡の前で地域のみなさんとともに体を動かす、とても気持ちのよい時間です。そして、体操を終え休憩した後に、一番風呂に入ります。体操で体がほぐれて、血流もよくなり、血圧も適度に上がった状態で入浴するのは、身体にとってもよい効果があるそうです。体操と入浴で、健康な身体を維持しましょう。



銭湯の脱衣所で行われる不老体操。
市内8カ所のコミュニティセンターでも体操を実施（入浴はありません）



公益財団法人武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

☎0422-51-0793

自分の健康は自分で守ること、それが健康づくりの基本です。しかし、すべての人が自分だけの力で健康を実現できるものではありません。市では武蔵野健康づくり事業団の健康づくり支援センターとともに、市民一人ひとりの健康づくりを支援しています。センターでは、「健康づくり推進員」「健康づくり人材バンク」「健康づくりはつらつメンバー」の制度を3つの柱として各種事業を行っています。健康づくり推進員は、それぞれの地域で健康づくりの情報を収集するとともに、健康づくりの意識が芽生えるよう呼びかけていく活動を行っています。



健康体操教室



健康づくり応援教室ころばぬコース

介護保険料が 変わります

☎ 高齢者支援課介護保険係 ☎0422-60-1845

平成12年度にスタートした介護保険制度は、原則として、40歳以上の方が加入する社会保険制度です。介護が必要と認定されたときに、実際にかかった費用の1割の自己負担で、さまざまな介護サービスを受けられます。武蔵野市でも65歳以上のおよそ5人に1人、75歳以上の3人に1人が要支援・要介護認定を受けています。介護保険給付にかかる費用の半分は、40歳以上の方々の保険料で賄われています。保険料は要介護認定者数や施設の整備による給付費の伸びなどを見込み、3年ごとに改定されます。平成24年度から平成26年度の保険料は右記のとおりです。介護保険は社会全体で介護を必要とする人を支える仕組みで、保険料は制度を健全に運営するための大切な財源です。

所得段階別保険料

〈第5期保険料：平成24年度～平成26年度〉

段階	要件	年間保険料
第1段階	生活保護受給者等、または高齢福祉年金受給者で世帯全員が住民税非課税の方	31,000円
第2段階	世帯全員が住民税非課税で、公的年金等の収入金額と合計所得金額の合計が80万円以下の方	31,000円
第3段階	世帯全員が住民税非課税で、公的年金等の収入金額と合計所得金額の合計が80万円を超え120万円以下の方	39,100円
第4段階	世帯全員が住民税非課税で、かつ第1段階・第2段階・第3段階のいずれにも該当しない方	40,300円
第5段階	同一世帯に住民税課税者がいるが、本人は住民税非課税で、公的年金等の収入金額と合計所得金額の合計が80万円以下の方	49,600円
第6段階	同一世帯に住民税課税者がいるが、本人は住民税非課税で、かつ第5段階に該当しない方	55,800円
第7段階	本人が住民税課税者で、合計所得金額が125万円未満の方	65,100円
第8段階	本人が住民税課税者で、合計所得金額が125万円以上200万円未満の方	73,700円
第9段階	本人が住民税課税者で、合計所得金額が200万円以上300万円未満の方	86,700円
第10段階	本人が住民税課税者で、合計所得金額が300万円以上400万円未満の方	92,900円
第11段階	本人が住民税課税者で、合計所得金額が400万円以上600万円未満の方	105,300円
第12段階	本人が住民税課税者で、合計所得金額が600万円以上800万円未満の方	117,700円
第13段階	本人が住民税課税者で、合計所得金額が800万円以上1,000万円未満の方	130,100円
第14段階	本人が住民税課税者で、合計所得金額が1,000万円以上2,000万円未満の方	142,500円
第15段階	本人が住民税課税者で、合計所得金額が2,000万円以上の方	154,800円

※ 合計所得金額…総所得金額のほかに特別控除前の申告分離課税の所得金額を加えた額。
ただし、損失の総控除を受けている場合は、その適用前の金額です。