

AIP広報紙



発行:板橋区

〒174-0063

東京都板橋区前野町四丁目16番1号

健康生きがい部 おとしより保健福祉センター

電話番号:03-5970-1111

FAX番号:03-5392-2060

Eメール:otosen@city.itabashi.tokyo.jp

AIPとは・・・「Aging in Place」の略

⇒年を重ねても安心して住み慣れたまちに住み続けること。

板橋区では、AIP構築のために下記の「7つの重点事業」に取り組んでいます。

※板橋区では、地域包括ケアシステムを「板橋区版AIP」として構築していきます。



①総合事業/生活支援体制整備事業



②医療・介護連携



③認知症対策



④住まいと住まい方



⑤基盤整備



⑤シニア活動支援



⑦啓発・広報

もし、介護サービスが必要になったとき

～要介護認定申請からサービスを利用するまで～

介護サービスって何ですか？

介護が必要になった時に、介護保険を使って利用できるサービスです。
 デイサービス、ホームヘルパー、ショートステイ、介護施設入所などのことです。

介護サービスを利用するには
要介護認定が必要です！

介護サービスを利用するには、要介護認定を受ける必要があります。
 要介護認定を受けたら、ケアマネジャーを決め、ケアマネジャーをとおして
 からサービスを利用します。



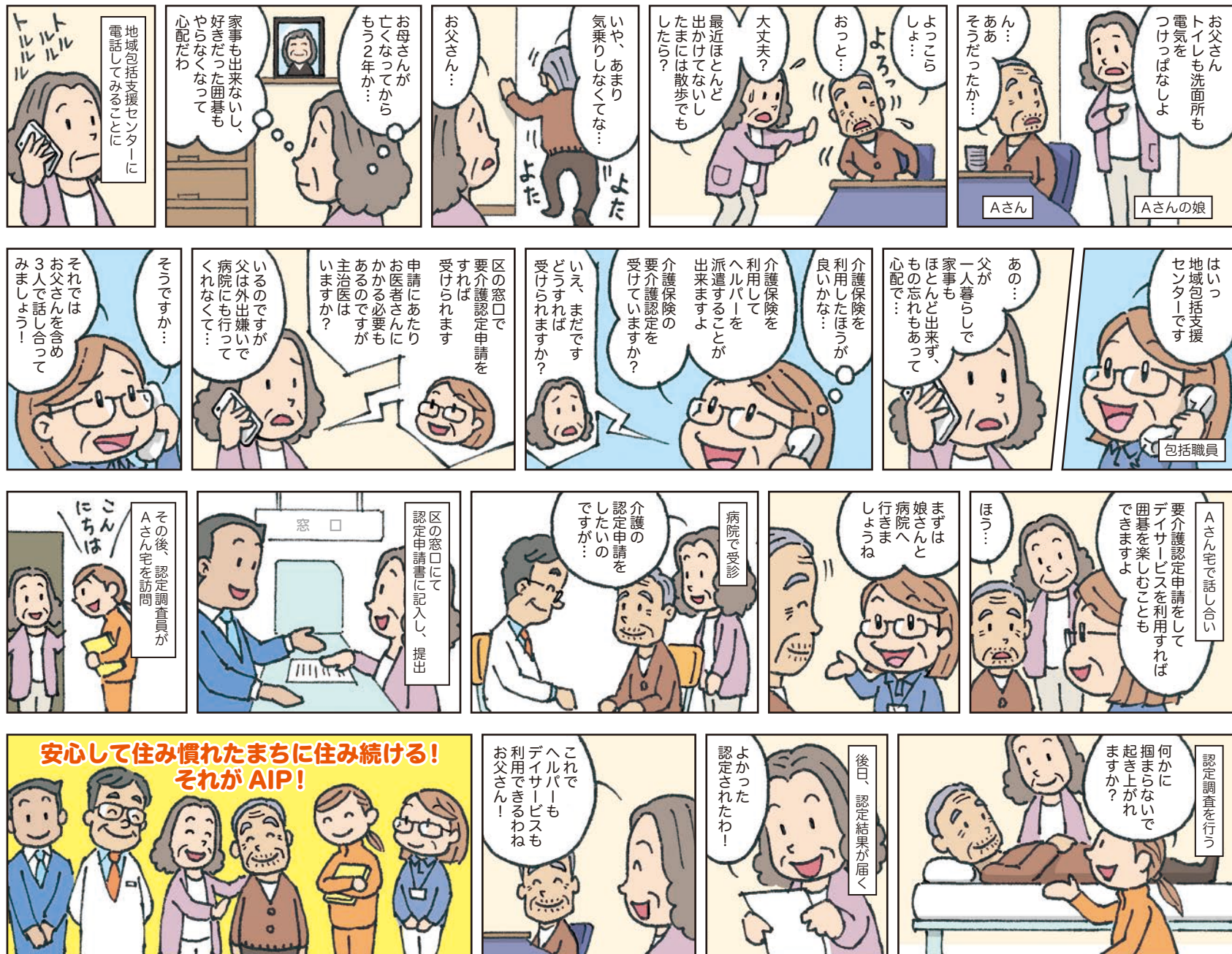
要介護認定申請のながれ



板橋区 AIP ストーリー

もし、介護サービスが必要になったとき

この物語はフィクションです。



もしもの時にも安心！

高齢者見守りキーホルダー、広がっています！

高齢者見守りキーホルダーって？

緊急連絡先や医療情報等を区に登録していただき、識別番号を記載したキーホルダーをお渡しします。キーホルダーを常に身につけることで、外出先で突然倒れたときや保護された場合などに、見守りキーホルダーの識別番号により、おとしより相談センター・警察署・消防署が素早く身元を確認し、緊急連絡先（親族等）につなげることができます。

どうやって登録するの？

- 対象 板橋区内に住所を有する 65 歳以上の方
- 申込方法 担当のおとしより相談センターにてお申込みください
※担当のおとしより相談センターは問合せ先にてご確認ください
※キーホルダーはその場で配布いたします
- 申込内容 住所、氏名、生年月日、**緊急連絡先（登録必須）**、医療情報 等
- 費用 無料

※ キーホルダーには個人情報記載されません。ご申請いただいた個人情報の管理は適切に行います。



サイズ：縦 24mm 横 65.5mm 厚さ 4mm

問合せ先

おとしより
保健福祉センター
地域ケア推進係

☎ 03-5970-1114



今日からできる介護予防

～健康でいつまでも～

人生 100 歳時代といいますが、全ての人が皆 “100 歳まで生きられるか” と云えば、そうはいきません。ヒトが健康長寿で生きていられるのかは、普段から日光を浴び、規則正しい生活を心がけ、いかに自然治癒力を高められるかによります。自然治癒力を高めるには次の 4 つの要素が重要です。

1 食事

しっかりと食事を摂り、栄養を摂取しましょう。主食・主菜・副菜をそろえて、タンパク質に加え、カルシウム・ビタミンDも摂るとよいでしょう。

2 呼吸

姿勢を正しく、ゆっくり大きく深呼吸をしましょう。そうすることで、身体の隅々まで血液と栄養を行き渡らせることができます。

3 運動

体幹運動と抹消運動をしっかり行いましょう。特別な体操でなくとも、日常生活の中で運動することができます。

例：階段の上り下り、手足のグーチョキパー運動

4 心

気持ちを豊かにするよう心がけましょう。心とからだは深く影響しあっています。



食事

自然
治癒力
アップ

呼吸

運動

これらの要素は相互に関係し、自然に体内の組織がうまく働き、細胞や筋肉が活性化をして元気になる相乗効果を生みます。

板橋区柔道整復師会 会長
藤原 祥了

通じ合う 親の会話は「アレ」だらけ

30代 板橋区在住 みやママ

「山柳」大募集！

身の回りで起きた出来事などを、川柳で表現してみませんか？川柳を普段から考えていると頭の体操にもなりますよ！ぜひ、お気軽にご応募ください。（応募先は下部問合せ先を参照）

