

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

【出典】東京大学高齢社会総合研究機構「地域包括ケアのすすめ」

※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。

板橋区版AIP始動!!

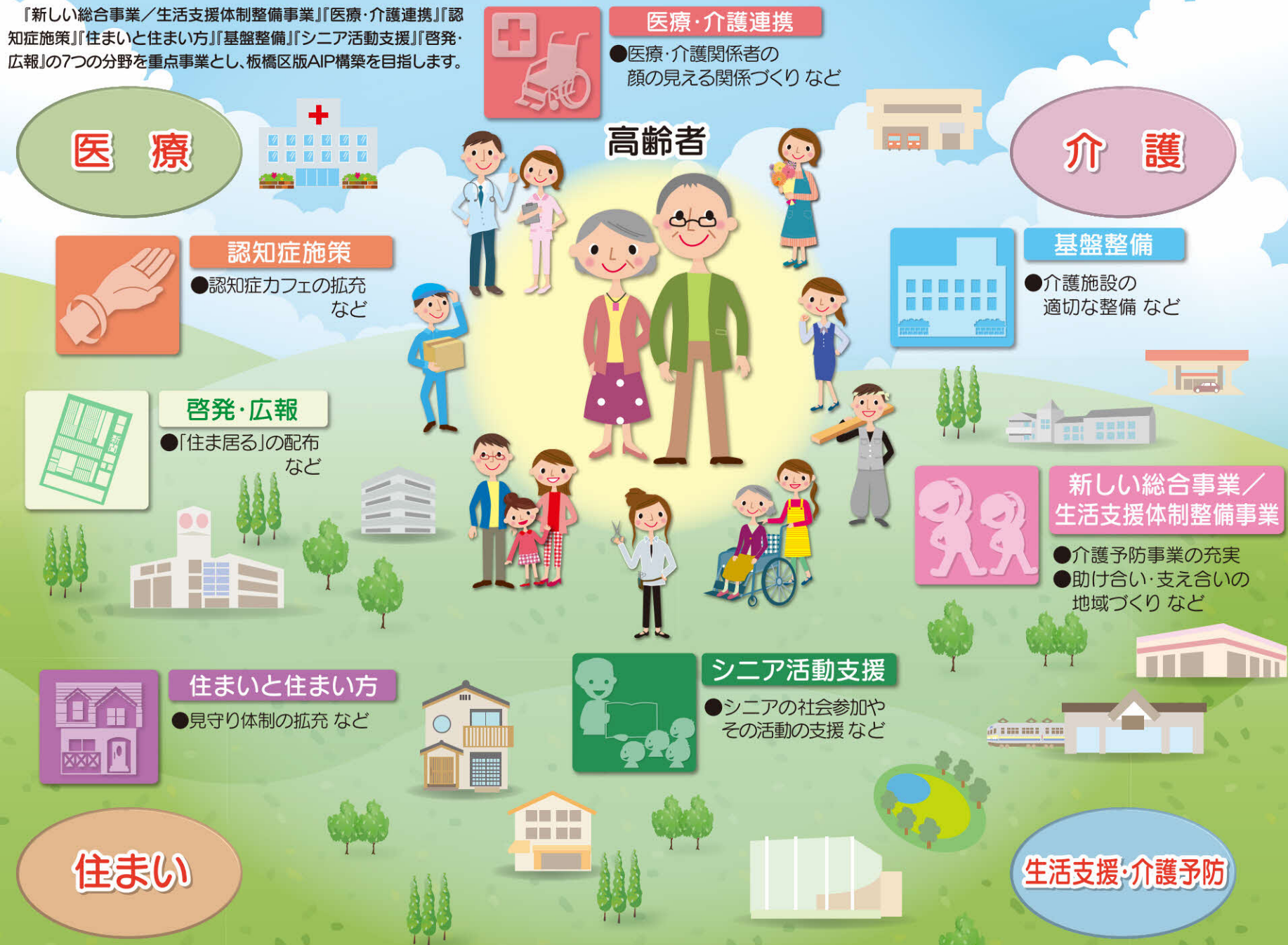
あなたの老後は あなたがつくる!

超高齢社会に向けて、地域の住民一人ひとりに医療・介護などの専門職まで、様々な人たちが力を合わせて高齢者を支えていく地域づくりが必要となります。AIPはその地域づくりを「みんなで考えてみんなでつくろう」という取り組みです。

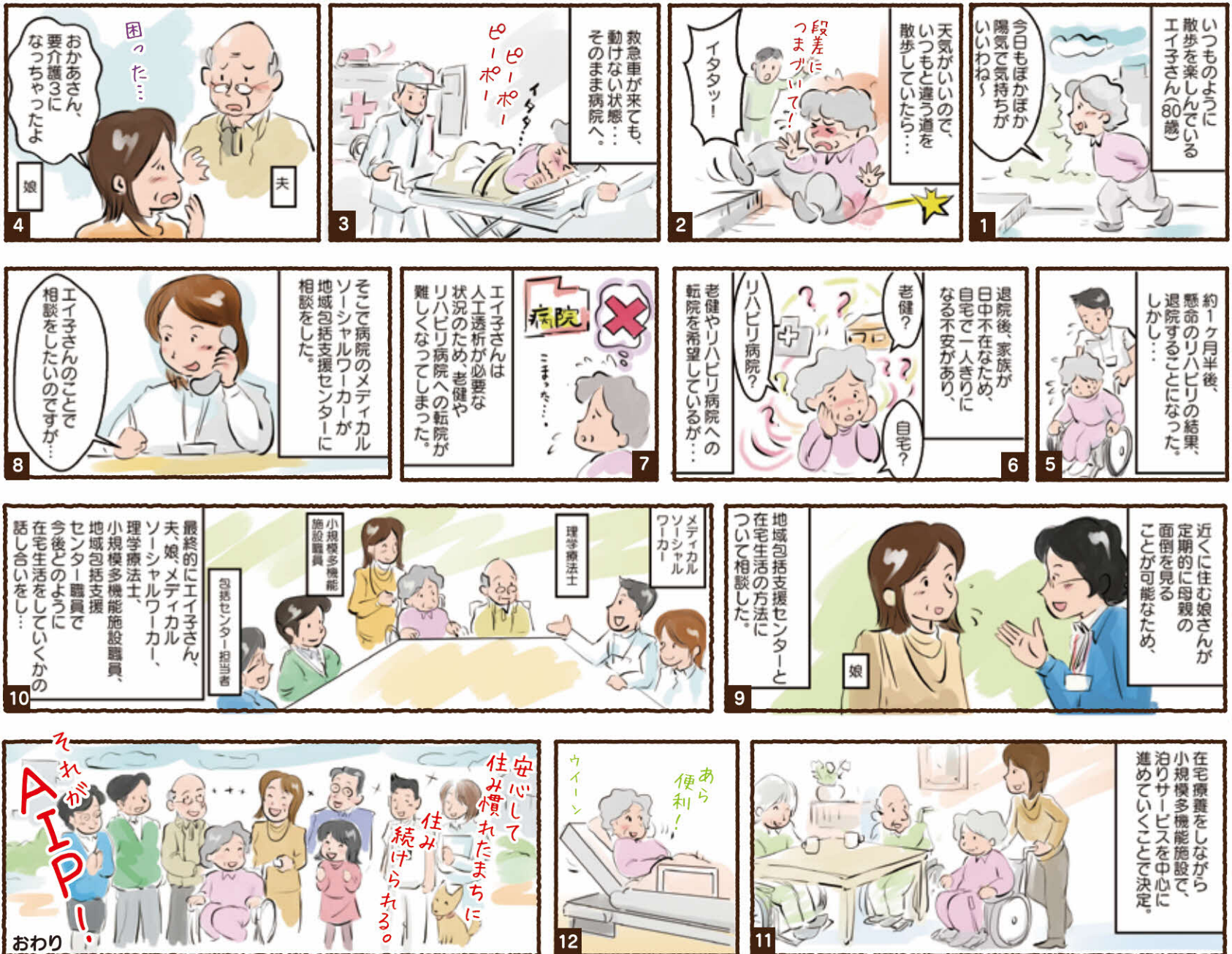
まずは、日々の介護予防やちょっとした助け合いなど、できることからはじめてみませんか?元気で暮らし続けることもAIPの1つです。

板橋区版AIP

『新しい総合事業／生活支援体制整備事業』『医療・介護連携』『認知症施策』『住まいと住まい方』『基盤整備』『シニア活動支援』『啓発・広報』の7つの分野を重点事業とし、板橋区版AIP構築を目指します。



板橋区版 AIP の詳しい情報はホームページをご覧ください。



板橋区医師会会長インタビュー

板橋区医師会会長
水野 重樹

プロフィール

昭和29年生、昭和56年 帝京大学医学部卒業。その後、帝京大学病院脳神経外科助手、都立荏原病院ならびに都立豊島病院の脳神経外科に勤務。

平成3年に水野医院を開業。平成17年4月に板橋区医師会理事就任。平成23年に副会長、平成27年に会長に就任し、現在に至る。



AIP構築のために大事なことは？

今後、超高齢社会を迎える中、元気な高齢者ができる限り介護や医療を必要としないようにすることが大事であると考えます。また、このような高齢者を地域が見ていくことが必要になってくると思います。

そのためには、近隣住民が関係性を高めていくことや、区民一人ひとりが高い意識を持つことが大切になってきます。地域毎の視点で活性化が必要ではないでしょうか。

板橋区医師会の活動は？

医師会としては、地域の様々な要求に応じて、専門的立場で臨機応変に対応することを考えています。地域住民にとってはかかりつけ医を持つことが大事であると啓発しており、医師会内ではAIP構築の意識向上を推進してまいります。

また、医師会の在宅医会を通じて、在宅医療の推進と的確な対応を行っており、グループ分けをして複数の人数で連携して、患者さんとコミュニケーションしながら、24時間365日対応しています。

板橋区医師会と住民との関係は？

AIPでは、地域住民を中心とした顔の見える関係づくりが必要と感じています。具体的には地域内コミュニケーションの機会を増やし、そのような機会に対して板橋区や医師会並びに他の団体が対応していく事がよろしいかと考えます。地域によって居住形態や地域づくりもそれぞれ違うので、対応の仕方も工夫が必要です。

板橋区医師会としては、板橋区と連携してAIPを推進していきますので、ご相談してください！



今日からできる介護予防

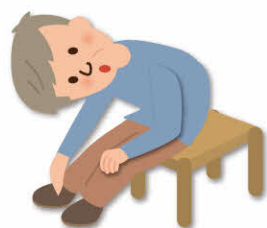
○「痛み」は動かすことで予防します！

板橋区おとしより保健福祉センター介護普及係長
作業療法士 中山 初代

運動は、体力に自信のない方ほど正しい方法で取り組めば、何歳からでも筋力アップが図れます。つまづきやすいなど衰えを感じている方は、下図の運動から始めてみてください。

ーからだを柔らかくして痛みを予防します！ー

1 『もも裏ストレッチ運動』(全ての方)



- ①イスに浅く腰かけます。
- ②おへそを前に出すように体を前に倒します。
- ③10秒間止めます。

※左右10回、1日3セットが目安です。

※運動でひざの痛みが強くなる方は、医療機関の受診をお勧めします。

ー動かすことで、関節の状態を整えます！ー

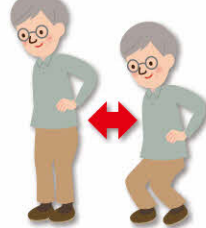
2 『ひざ伸ばし運動』(ひざの痛みがやや強い方)



- ①イスに腰かけます。
- ②ひざを真つすぐ伸ばします。
- ③10秒間止めます。

※左右10回、1日3セットが目安です。

3 『ひざ曲げ伸ばし運動』(痛みなし、軽い痛みの方)



- ①真つすぐ立ちます。
- ②ゆっくりとひざを曲げ、腰を落とします。(あまり深く曲げ過ぎない)。
- ③もとの姿勢に戻ります。

※10回、1日3セットが目安です。

平成26年 公益社団法人日本理学療法士協会編集 介護予防冊子より引用

例

地域ケア ここに住みたい いつまでも
AIP みんなスマイル 助け合い

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)

「川柳」大募集！

