板橋区民のみなさまへ

THE STATE OF THE PROPERTY OF T

AIPとは、「Aging in Place」の略で、年を重ねても安心して 住み慣れたまちに住み続けるという意味です。



超高齢化社会に向けて、地域住民や専門職を含め、様々な人たちが力を合わせて高齢者を支えていくための「地域づくり」が必要です。

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!」 という取組です。

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?

板橋区版AIP 重点分野

啓発•広報



取組例① AIP広報紙「住ま居る ~いつまでも笑顔で~」~AIPをより身近に、よりわかりやすく~





▲過去号はこちら

「板橋区版AIP」の取組を "より身近に、よりわかりやすく" 紹介していくために、広報紙を発行し、普及・啓発を図っています。区施設(区立図書館等)で配布しているほか、板橋区HP に掲載しておりますので、ぜひご覧ください。

(問合せ先) おとしより保健福祉センター 地域ケア推進係

35970-1114

~住み慣れた"いたばし"にいつまでも~ 板橋区版AIP

板橋区版AIP 重点分野

総合事業/生活支援体制整備事業



取組例① 65歳からの元気力測定会 ~元気力(生活機能)をチェックしませんか?~



元気力測定会の様子

生活機能の低下に自覚がある方はもちろん、まだ自覚がない方も早めに気づいて取り組んでいただけるように、年2回「元気力測定会」を開催しています。結果により個別アドバイスを行い、介護予防の取組を紹介します。

(問合せ先) おとしより保健福祉センター 介護予防係 ☎5970-1117

取組例② 暮らしを拡げる10の筋カトレーニング ~介護予防に効果のある運動を!~

生活機能の維持・改善のために、10種類の筋カトレーニングを自主的に行うグループの立ち上げ・継続の支援を行っています。自宅に居ながら運動でき、仲間とのつながりが維持できるように、毎週水曜日の10時から「オンライン10の筋トレ」も行っています。

(問合せ先) おとしより保健福祉センター 介護普及係 ☎5970-1120



オンライン10の筋トレの様子

取組例③ 住民主体の支え合い会議

~地域のみんなの力を集結する地域づくり~



区役所1階のPR展示

支え合い会議(第2層協議体)では地域の多様なメンバーが集まり、地域の困りごと等を共有しながら、自分たちのまちをより良くするため、地域の特色に合わせた支え合いの仕組みづくりを考えています。年に1回、区役所1階にて全18地域それぞれの活動を紹介するPR展示を行っています。

(令和5年度展示期間) 9月19日(火)~9月22日(金)

(問合せ先) おとしより保健福祉センター 地域ケア推進係 **☎**5970-1114

板橋区版AIP 重点分野

医療•介護連携



取組例① 板橋区医師会在宅医療センター療養相談室

~在宅療養に関する相談はこちらへ~

訪問可能な医師を探している・訪問看護の情報が知りたい等、在宅療養に 関する相談をお受けします。

(受付時間)月~金曜(祝日・年末年始を除く)9時~17時30分

(問合せ先) 板橋区医師会在宅医療センター療養相談室 ☎5922-4711

(住所)板橋区高島平二丁目32番2-107号(高島平団地1階)







取組例② 医療・介護・障がい福祉連携MAPシステム





~医療機関や事業者を探す際にご活用ください**~**

板橋区内にある医療機関や介護サービス事業者等を様々な方法で検索できるシステムです。

区内の医療機関、薬局、介護事業者等の詳細な情報を掲載しておりますので、ぜひご活用ください。

(問合せ先) おとしより保健福祉センター 地域ケア推進係 ☎5970-1114



MAPシステムはこちら▲

~住み慣れた"いたばし"にいつまでも~ 板橋区版AIP

板橋区版AIP 重点分野

認知症施策



(問合せ先) おとしより保健福祉センター認知症施策推進係 **5**5970-1121

取組例① あんしん認知症ガイド(板橋区版認知症ケアパス)

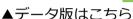
~認知症の症状に合わせたサービスと情報を総まとめ~

認知症が心配になったり、診断をされたとき、住み慣れた地域での暮らしを続 けるために、症状の変化に合わせてどのようなサービスや支援があるかをまと めたものが「あんしん認知症ガイド(板橋区版認知症ケアパス)」です。

サービスや・支援の早見表、認知症の気づきチェックリスト、認知症とともに 生きる方(ご本人)に向けたページ、医療機関・施設情報等、「もしかして認 知症かも?」と思ったときに役立つ情報が満載の一冊です。

おとしより保健福祉センター、各おとしより相談センター、区立図書館等に設 置しています。ぜひご活用ください。







フレンドリー 認知症カフェ 合会場 ☎連絡先 ⑤開催日時 ☎参加費 陳味、運動 東しい活動で体を動かす活動 東しい活動で体を動かす活動 東の方や医療介護等の専門様 いこい 学び 総知底に関する講座や情報提供

取組例② 認知症フレンドリーカフェ

~認知症があってもなくても誰もが暮らしやすい地域を作るために~

認知症とともに生きる方(ご本人)やご家族が気軽に立ち寄れます。



▲データ版はこちら

また、若者も大人も、地域で暮らす誰もが訪れることができる開かれた 場所です。認知症についてゆるやかに学び合い、介護や医療の専門職も 全ての人が同じ立場で出会い、つながることができます。お住まいの地 域や、ご都合のあう曜日、気になる活動等から、ご自身にあった認知症 フレンドリーカフェを探すためのリーフレットも公開しています。

取組例③ 認知症サポーター養成講座

~誰にとっても身近な「認知症」について学んでみませんか~

認知症サポーターとは、何か特別なことをする人ではありません。認知症について正し く理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かい目で見守る「応援者」です。

認知症サポーター養成講座では、認知症の基礎知識を学んでいただき、認知症の人への 接し方や、地域でどんなことができるかを紹介しています。

公開講座のほか、おとしより相談センター職員や区職員が出向いて行う出前講座を実施 しています。気になる方はぜひお問合せください。



認知症になってもあんしんなまち 板橋を目指して

認知症ケアパス



板橋区版AIP 重点分野

基盤整備



地域密着型サービスの整備 取組例

~住み慣れた地域に合わせた"介護保険サービス"~



区が事業者を指定し、原則として板橋区の被保険者のみが利用できます。24時 間対応の訪問介護看護、認知症高齢者のためのグループホーム(認知症対応型 共同生活介護)、訪問・通所・宿泊サービスが1か所で受けられる小規模多機 能型居宅介護等があります。

(問合せ先) 介護保険課 施設整備・事業者指定係 **3**3579-2253

~住み慣れた"いたばし"にいつまでも~ 板橋区版AIP

板橋区版AIP 重点分野

シニア活動支援



取組例① 大人の活動ガイド「ステップ」

~社会参加でフレイル予防!シニア世代の活動を応援します~

「ひとりでも始められる」「自分で選んで続けられる」地元いたばしの活動を紹介しています。WEB版を板橋区HPでも閲覧できます。

(配布場所)長寿社会推進課(区役所北館2階⑯窓口)、地域センター、区民事務所、図書館、健康福祉センター、ふれあい館、社会福祉協議会ほか

(問合せ先) 長寿社会推進課 シニア活動支援係 ☎3579-2376





▲ WEB版はこちら

取組例② シニアクラブ活動

~自分も地域も豊かに!一緒に活動できる人も募集中~



春のウォーキング

シニアクラブ(旧:老人クラブ)は、地域を基盤とする高齢者(概ね60歳以上の方)の自主的な組織です。生活を豊かにしたり、地域を豊かにするために様々な活動を行っています。

入会を希望する場合には、ぜひお問合せください。

(受付日・受付時間) 月〜金曜日10時〜15時(休日・年末年始は除く)

(問合せ先) 板橋区シニアクラブ連合会事務所 **☎**3963-5334

板橋区版AIP 重点分野

住まいと住まい方



取組例① 高齢者見守りキーホルダー ~外出先での「もしも」に備えて携帯しませんか~

高齢者見守りキーホルダーをカバン等に付け、常に携帯することで、外出先で突然倒れたとき等に、キーホルダーの識別番号により、身元を確認し、緊急連絡先につなげることができます。

(申込先) 住所地を担当しているおとしより相談センター

(問合せ先) おとしより保健福祉センター 地域ケア推進係 ☎5970-1114



取組例② 見守り地域づくり協定 ~区と事業者の協力による、ゆるやかな見守り活動の実施~



令和5年6月の協定締結式の様子

区と民間事業者の間で協力体制を確立し、連携して見守り等の活動を行うことにより、重層的な支援体制の構築をめざしています。令和5年8月末時点では、「北東京生活クラブ生活協同組合」、「第一生命保険株式会社」、「東京ヤクルト販売株式会社」、「エイジライフ株式会社パナソニックエイジフリーショップ城北」、「生活協同組合コープみらい」、「生活協同組合パルシステム東京」、「東都生活協同組合」、「朝日信用金庫」と協定を締結しています。

(問合せ先) おとしより保健福祉センター 地域ケア推進係 ☎5970-1114

