

まずはこちらに参加してみませんか？

高齢者の暮らしを助け



# 10の筋トレ体験講座

「10の筋トレ」は、群馬大学が開発し、介護予防の効果が実証されているトレーニングです。高齢になると難しくなる「またぐ、昇る、降りる、高いところの物を取る、落とした物を拾う」といった生活機能を落とさないように工夫されています。

お住いの地域で仲間と一緒にこの筋トレを始めてみたい方を対象に体験講座を実施します。興味、関心のある方は、是非ご参加ください。

|      |                                                                                                            |                                                                               |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 実施日  | 平成30年1月27日（土）10：00～12：00                                                                                   |                                                                               |
| 会場   | おとしより保健福祉センター 3階多目的ホール（前野町4-16-1）                                                                          |                                                                               |
| 講師   | 竹川病院 理学療法士 可児 利明 氏／羽中田 賢 氏／茂内 暁子 氏                                                                         |                                                                               |
| 定員   | 70名（先着順）                                                                                                   |                                                                               |
| 内 容  | 10：00～11：00                                                                                                | 説明会 「住民運営型介護予防の提案」<br>・住民運営の介護予防とは？ ・事業概要                                     |
|      | 11：00～12：00                                                                                                | 高齢者の暮らしを助ける10の筋トレ体験<br>生活機能維持・改善に直結した筋力を鍛えることが出来る<br>10種類の筋トレのうち初級の4種類を体験します。 |
|      | 12：00～13：00                                                                                                | お昼休憩                                                                          |
|      | 13：00～14：00                                                                                                | 体力測定（※希望者のみ）<br>「握力」「筋力」「バランス」「歩行速度」など<br>現在のご自身の体力を確認してみませんか？                |
| 申込方法 | <b>12月25日（月）午前9：00から電話にて受付致します。</b><br>※電話：5970-1120 介護普及係<br>※〆切：平成30年1月19日（金）<br>12月23日号「広報いたばし」に掲載予定です。 |                                                                               |

このような方  
ご参加をお待ち  
しています

- ☒ お住いのマンションなどで高齢者のための筋トレの場を運営したいマンション理事や自治会の方
- ☒ 老人会活動やサロン活動などで、週1回筋トレを実施したい会のリーダー
- ☒ 住民運営の介護予防に興味、関心がある個人 など

（※協議）【生活支援体制整備事業（協議体／生活支援コーディネーター）】

参考資料 別紙

|                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>目 的</p>                               | <p>「支え合いの地域づくり」を推進する</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地域にいる高齢者の社会参加の促進</li> <li>・ 地域における支え合い活動等の充実・強化</li> <li>・ その地域ならではの支え合いの仕組みづくり など</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p>概 要</p>                               | <p>「地域づくりの推進役」が中心となり、定期的に地域情報を共有して無理なくできることを探す</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px;"> <p><b>協議体</b> …地域のプロ、つなぐプロ、支援のプロが「ワイワイガヤガヤ」話し合う場<br/>(支え合い会議)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; background-color: #f08080; text-align: center;"> <p>【地域のプロ】</p> <p>地域の世話好きさん<br/>伝統などに詳しい物知りさん<br/>地域に暮らす住民 など</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; background-color: #80c0ff; text-align: center;"> <p>【支援のプロ】</p> <p>制度に基づくサービスの提供者<br/>組織化された活動の活動者 など</p> </div> </div> <p style="text-align: center;">★</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; background-color: #d3d3d3; text-align: center;"> <p>【つなぐプロ】</p> <p>多様なネットワークを持つ人<br/>地域や専門職をつなぐ人 など</p> </div> <p><b>生活支援コーディネーター</b> …人と場、人と人、人と支援、思い・心、情報など様々なものをつなぎ、多様なネットワークを育てていく「つなぎ組み合わせていくプロ（調整役）」。<br/>(地域支え合い推進員)</p> <p>協議体と協働しながら、地域に入り、人々の暮らしの中にある様々な知恵や工夫、技を見つけ出し、意味づけて、周囲に見える化する。</p> </div> |
| <p>29 年度<br/>実施内容<br/>H30.2.1<br/>現在</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 平成 2 8 年度～継続（第 1 層 2 回）</li> <li>・ 平成 2 8 年度～継続（高島平 8 回・常盤台 9 回・桜川 10 回・成増 9 回・徳丸 5 回）</li> <li>・ 平成 2 9 年度～開始（8 地域）</li> </ul> <p>※詳しい内容は参考資料を参照</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>7/3～清水地域開始<br/>(勉強会 3 回→協議体 3 回→続く)</p> <p>7/6～前野地域開始<br/>(勉強会 4 回→協議体 3 回→続く)</p> <p>11/22～志村坂上地域開始<br/>(勉強会 3 回→協議体設置→続く)</p> <p>11/24～中台地域開始<br/>(勉強会 3 回→プレ協議体→続く)</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>9/6～板橋地域開始<br/>(勉強会 3 回→協議体 3 回→続く)</p> <p>9/7～仲宿地域開始<br/>(勉強会 4 回→協議体 2 回→続く)</p> <p>1/23～舟渡地域開始<br/>(勉強会 3 回→続く)</p> <p>2/1～蓮根地域開始<br/>(勉強会 3 回→続く)</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> <p>4 月    5 月    6 月    7 月    8 月    9 月</p> <p>10 月    11 月    12 月    1 月    2 月    3 月</p> </div>                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p>30 年度<br/>予 定</p>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 継続地域については、無理のない範囲でゆるやかに継続していく</li> <li>・ 生活支援コーディネーターを未選出の地域は選出（配置）をめざす</li> <li>・ 平成 3 0 年度は新たに 5 地域での協議体の立ち上げをめざし、取組みを開始する</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p>担当</p>                                | <p>おとしより保健福祉センター地域ケア推進係 電話：5970-1114</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

## 【顔の見える関係づくり】

|                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 目 的                                                | 医療ニーズと介護ニーズを併せ持つ高齢者を地域で支えていくために、医療・介護関係者の連携を強化する。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 概 要                                                | <p>① <u>在宅療養ネットワーク懇話会の開催</u><br/>⇒区全体の多職種が一堂に会し、在宅療養における課題の検討を行い、ネットワークの構築を図る。</p> <p>② <u>地区ネットワーク会議の開催（地域包括支援センター主催）</u><br/>⇒地域で高齢者等を支援する機関及び団体等とのネットワーク化を図り、地域包括支援ネットワークの構築を進める。</p> <p>③ <u>小地域ケア会議の開催（地域包括支援センター主催）</u><br/>⇒多職種の協働による個別ケースの検討を通じて、地域包括支援ネットワークの構築、自立支援につながるケアマネジメントのスキルアップ、地域課題の把握などを行っています。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>29 年度<br/>実施内容</b><br><br><b>H30.2.1<br/>現在</b> | <div data-bbox="395 898 684 1140" data-label="Image"> </div> <p>◆ネットワーク懇話会の様子</p> <div data-bbox="879 893 1382 1075" data-label="List-Group"> <ul style="list-style-type: none"> <li>●在宅療養ネットワーク懇話会<br/>⇒年 2 回開催</li> <li>●地区ネットワーク会議 ●小地域ケア会議<br/>⇒各地域包括支援センターが年 2 回開催</li> </ul> </div> <div data-bbox="359 1227 1396 1272" data-label="Figure"> <p>4 月   5 月   6 月   7 月   8 月   9 月  </p> </div> <div data-bbox="381 1279 673 1514" data-label="Image"> </div> <p>◆地区ネットワーク会議の様子</p> <div data-bbox="359 1563 1396 1608" data-label="Figure"> <p>10 月   11 月   12 月   1 月   2 月   3 月  </p> </div> |
| <b>30 年度<br/>予 定</b>                               | 区全体及び各地域における顔の見える関係づくりを推進していく。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 担 当                                                | おとしより保健福祉センター地域ケア推進係    電話：5970-1114<br>おとしより保健福祉センター介護普及係        電話：5970-1120                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

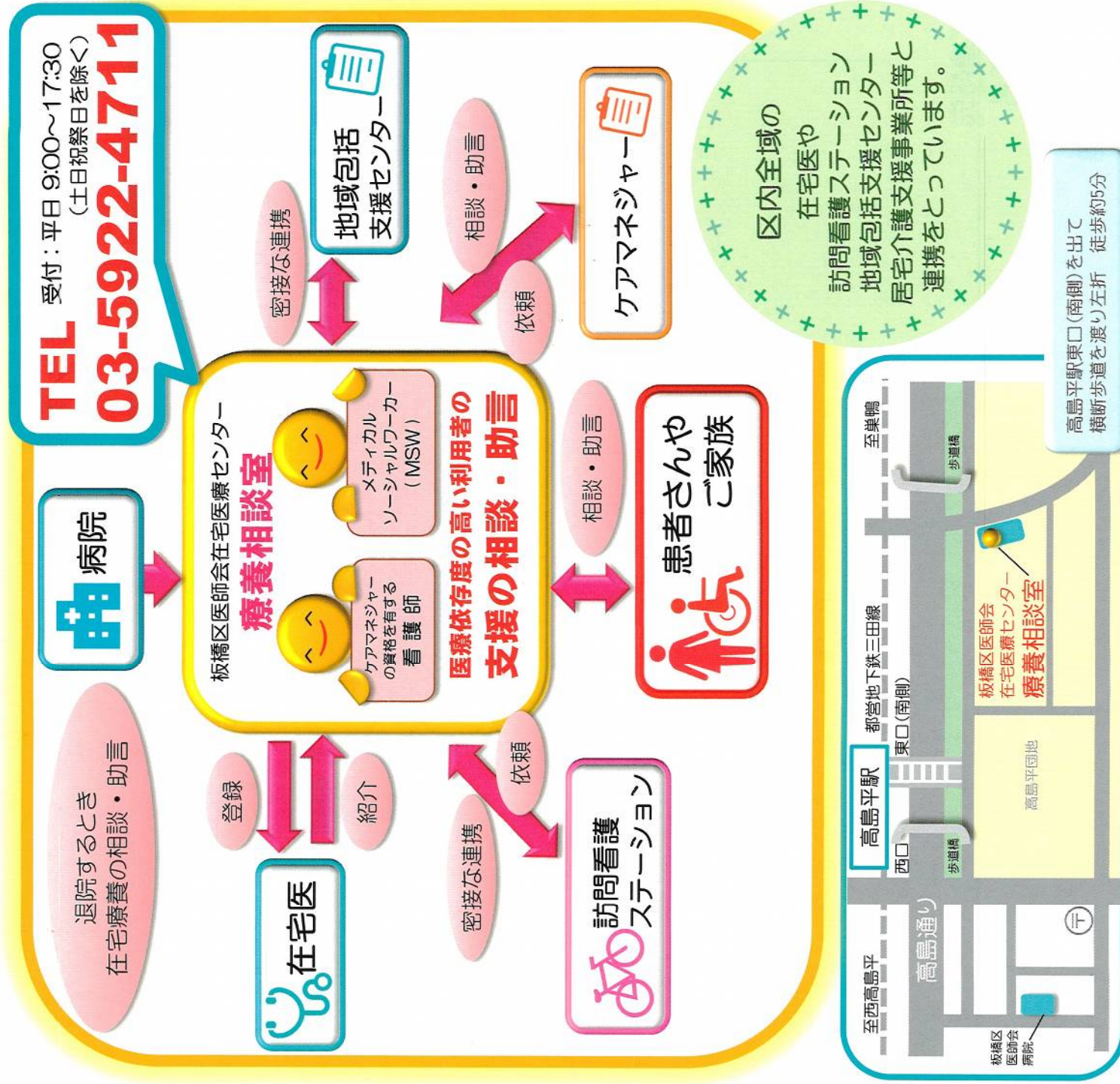
# （※協議）【療養相談室を拠点とする在宅医療の推進】

参考資料 11 ページ

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 目 的                                                       | <p>区の在宅療養の推進のため、これから在宅療養へ移行する患者、家族等又は現在、在宅療養を行っている患者、家族等からの相談に対し、それぞれ適した医療、介護等のサービスが受けられるよう、最寄りの医療及び介護資源の紹介及び連携確保を行い、当該患者の入退院に関する手続きの支援を行う。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 概 要                                                       | <p><b>【医療コーディネート体制の整備】</b><br/>区内医療機関及び介護施設並びに区民からの様々な在宅医療に関する専門相談に対応できる体制の整備をし、医療面における相談機能の強化を図る。</p> <p><b>【退院患者への医療・介護連携支援体制の整備】</b><br/>区内の地域実情に応じて、各地域の医療及び介護資源が連携して早期から退院支援を行う仕組みやルールを検討・策定するとともに、退院困難な在宅療養者のニーズに応じた医療と介護の包括的提供調整の支援等により、退院患者の在宅療養生活への円滑な移行を実現できる体制を構築する。</p> <p><b>【在宅医と入院機関の連携促進】</b><br/>日頃から、退院支援担当者不足医療機関への協力や退院元病院連携室への地域医療資源情報の提供等、在宅医と入院医療機関が情報共有を行い連携しやすい環境づくりを行うとともに、患者及び家族が安心して在宅療養生活を継続できる体制を構築する。</p>                                                                                                                 |
| <p><b>29 年度<br/>実施内容</b></p> <p><b>H30.2.1<br/>現在</b></p> | <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>【29 年度実績】12 月末現在</p> <p>・相談件数 269 件</p> <p>【内訳】</p> <p>区民 100 件、診療所・クリニック 37 件、病院 52 件</p> <p>ケアマネ・地域包括 50 件、訪問看護 12 件 その他 18 件</p> </div> <p>療養相談室を設置（通年）</p> <div style="text-align: center;"> <p>4 月    5 月    6 月    7 月    8 月    9 月</p> <p>→</p> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 20px;"> <p>2 月<br/>在宅医療推進協議会開催予定</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>10 月    11 月    12 月    1 月    2 月    3 月</p> <p>→</p> </div> |
| <p><b>30 年度<br/>予 定</b></p>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>・療養相談室を設置（通年）</li> <li>・2 月に開催予定の在宅医療推進協議会において療養相談室の実績報告を行う。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 担 当                                                       | 健康推進課管理係 電話：3579-2302                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |



板橋区から委託されています



平2-32-2-107 板橋区高島

## 【在宅患者急変時後方支援病床確保事業】

|                                    |                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 目 的                                | 区内の在宅支援診療所、又は、一般診療所のかかりつけ医にかかっている区内在宅患者の療養生活の確保及び支援を図る。                                                                                                                                                                     |
| 概 要                                | 在宅患者の緊急一時的な治療のために板橋区医師会が確保する入院病床の利用状況等を調査・評価・検証し、在宅患者の安定した療養生活の確保及び支援を行う。                                                                                                                                                   |
| 29 年度<br>実施内容<br><br>H30.2.1<br>現在 | <p>毎日 1 床病床を確保（通年）</p>  <p>2 月<br/>在宅医療推進協議会開催予定</p>  |
| 30 年度<br>予 定                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・毎日 1 床病床を確保（通年）</li> <li>・2 月に開催予定の在宅医療推進協議会において病床の利用状況の評価・検証を行う。</li> </ul>                                                                                                        |
| 担当                                 | 健康推進課管理係 電話：3579-2302                                                                                                                                                                                                       |

## 【医療・介護・障がい福祉連携MAPの作成】

|                               |                                                                                                                               |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 目 的                           | 医療・介護・障がい福祉連携MAPシステムを作成することにより、区民への情報提供だけでなく各関係者の連携をより密なものとする。                                                                |
| 概 要                           | インターネット上に医療・介護・障がい福祉の各施設情報を1つのシステムにて構築する。全施設に対して提供情報のアンケート調査をし、回答のあった施設のみを表示する。一般向けに基本情報を表示するが、関係者等はID・パス管理を行い、より詳細な情報を閲覧できる。 |
| 29年度<br>実施内容<br>H30.2.1<br>現在 | <p> </p> <p> </p> <p>検索画面イメージ</p>                                                                                             |
| 30年度<br>予 定                   | 30年3月に運用開始のため、システムの周知等行っていく。                                                                                                  |
| 担当                            | おとしより保健福祉センター地域ケア推進係 電話：5970-1114                                                                                             |