

中区版

名古屋市

地域包括ケアシステム ガイドブック

この場所がいい、ずっと支えて、支えられて



「この場所がいい、ずっと支えて、支えられて」は、名古屋市の地域包括ケアシステムによって、高齢者が可能な限り住み慣れた地域で暮らすことができることを表現するキャッチコピーとして、令和2年2月に公募により選定されました。

名古屋市の 地域包括ケアシステム

～この場所がいい、ずっと支えて、支えられて～

2025年を目途に地域包括ケアシステムを構築し、医療や介護が必要になっても、**住み慣れた地域で、人生の最後まで尊厳をもって自分らしく暮らす**ことができるよう支援します。

医療・介護連携

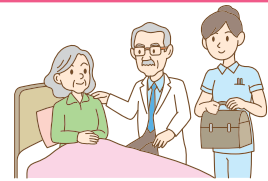
医療と介護が必要な方に、医師、歯科医師、看護師、ケアマネジャー等が連携して切れ目のない支援をします。

●はち丸在宅支援センター ⇒P.7



医療

病院を退院した後に在宅医療を地域で提供できるよう支援します。



介護

介護が必要な方に適切なサービスを提供できるよう支援します。

- ホームヘルプサービス
- デイサービス
- 認知症高齢者グループホーム等



認知症施策

認知症の人や家族を支援します。

- 認知症カフェ ⇒P.6
- 認知症サポーター養成 ⇒P.2
- 認知症初期集中支援チームの訪問 等 ⇒P.2



介護予防

運動、栄養、口腔機能の維持向上を支援します。

- 高齢者サロンへの専門職派遣
- 保健センター「いきいき教室」
- 福祉会館「認知症予防教室」等 ⇒P.5



住まい

住宅の確保にお困りの高齢者等へ、住宅の情報提供や入居相談などの支援を行います。

⇒P.8



生活支援

ひとり暮らしの方等の困りごとを、地域、企業、学生、NPO等の助け合いで支援します。

- 給食会 ⇒P.4
- 地域支えあい事業
見守り、ゴミ出し、買い物、庭木の手入れ 等 ⇒P.4



※各区を基礎単位としてシステムを構築しています ⇒P.9～12

いきいき支援センターにご相談ください!

(地域包括支援センター)

設置目的

「いきいき支援センター」は、いつまでも住み慣れた地域で安心して生活できるよう、さまざまな方面から高齢者のみなさまを支える機関です。

業務内容

保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員などの専門職がチームになり、以下の業務を行います。

さまざまな問題について相談に応じます。

- 健康、福祉、介護などの総合的な相談
- 認知症に関する相談

いつまでも元気に!介護予防をすすめます。

- 介護予防に関する取組みの紹介 ⇒P.5
- 要支援1・2と認定された方等に対して、介護予防を目的としたケアプランを作成

高齢者のみなさまの権利を守ります。

- 高齢者虐待、金銭管理などの権利擁護、消費者被害の相談

孤立しがちな方への見守り支援を行います。(見守り支援員)

- 孤立しがちな方への個別訪問や、定期的に電話をする見守り電話(いきいきコール)

「認知症の人を介護するご家族」を支援します。

- 家族教室、家族サロンの開催、認知症カフェの紹介
- 医師(もの忘れ相談医)の専門相談
- 認知症サポーター^(※)養成講座の開催

※認知症サポーターとは

「認知症サポーター養成講座」を受講し、認知症について正しい知識を持った、認知症の人やご家族の応援者です。

認知症の早期発見・早期対応に向けた取り組みを行います。

- 医療・介護の専門職と専門医とで構成された「認知症初期集中支援チーム」が、認知症が疑われる人、認知症の人とそのご家族への訪問等による支援を通じ、自立生活のサポートを実施

開設時間 月～金曜日(祝日・年末年始は除く)午前9時～午後5時

相談費用 無料

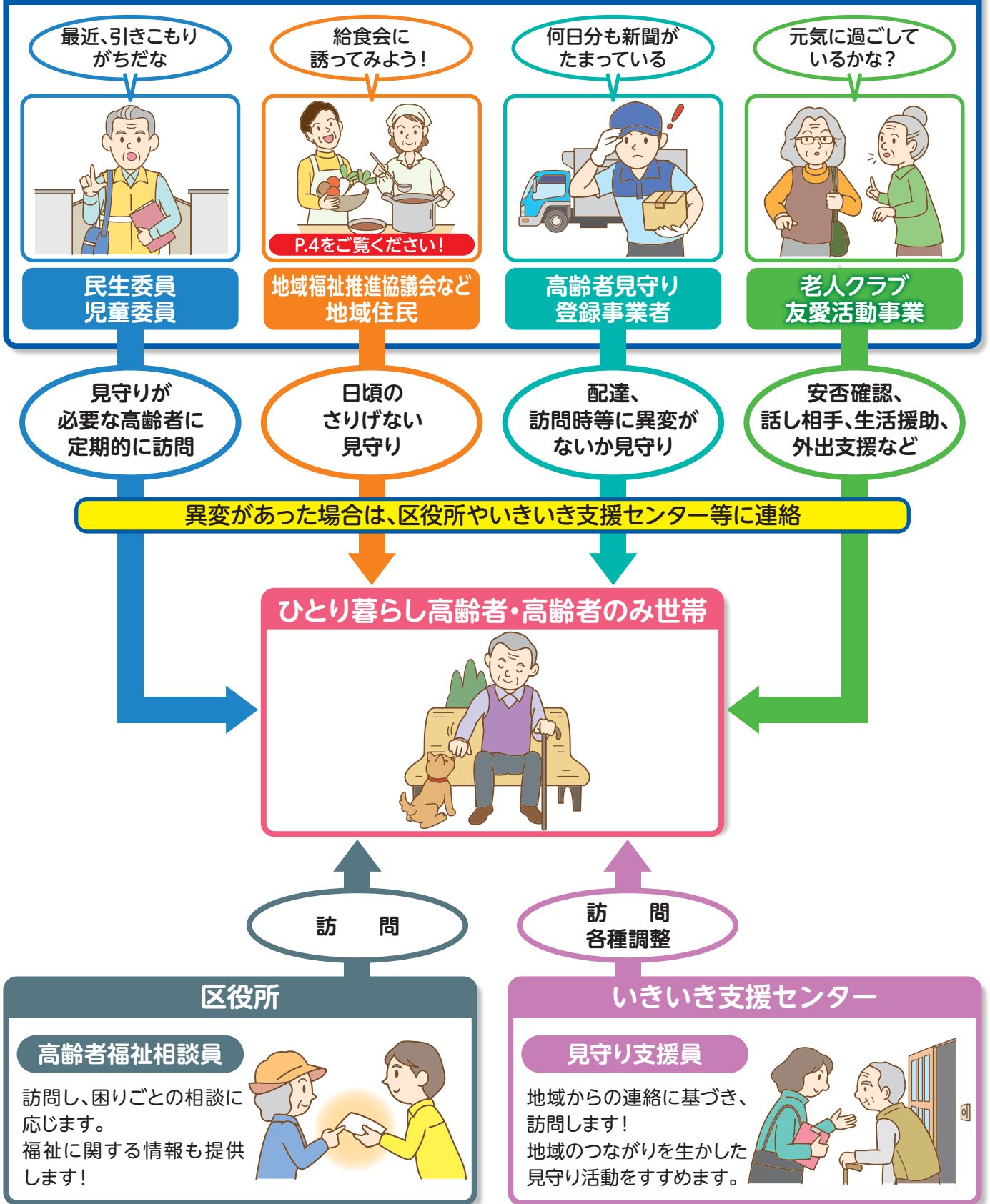
いきいき支援センターの連絡先についてはP.13をご覧ください。

安心した生活を支える見守り活動

名古屋市では、高齢者が住み慣れた地域で安心して生活できるよう、専門機関や地域住民で連携して、見守り活動をしています！

多様な主体による見守り活動

地域におけるネットワーク



生活支援

地域支えあい事業—ご近所のつながりを生かして—



地域支えあい事業について、織部さんご夫婦と木村さんにお話をうかがいました！織部さんご夫婦は、地域支えあい事業を利用しています。木村さんは、ご近所ボランティアコーディネーター（※）として、地域支えあい事業でボランティア活動をしています。



夫婦二人暮らしなので、助かっています！（織部さんご夫婦）

地域支えあい事業を利用して、病院や買い物に付き添ってもらったり、お話を聞きに来てもらったりしています。ご近所ボランティアコーディネーターの木村さんが、とっても頼れる存在です！お話しやすくて、いつも困ったことがあると、助けてくれます。

地域の方との交流が増えました！（織部さんご夫婦）

地域支えあい事業に相談すると、近くに住んでいる方がお手伝いに来てくださいます。相談しなかったら関わらない人たちがばかりです。地域の方とふれあう機会をいただけたように思います。

住み慣れた地域で一日でも長く生活してもらいたい（木村さん）

自力ではできないことでも、同じ住民が少し手を差し伸べれば、できることはたくさんあります。最後のさいごまで、住み慣れた地域で住み続けられるようになってほしいと思っています。向こう三軒両隣が実現するといいなと思っています。

「無理なく、力を抜いて続けられました。」（木村さん）

住民のつながりを生かした事業なので、無理なく、楽しんでやってこられました。これまでのみなさんとの交流が、私にとっての宝物です。

地域支えあい事業とは…

学区を単位とした地域福祉推進協議会が設置する相談窓口で、高齢者等のちょっとした生活上の困りごとを受け付けています。地域住民を中心としたボランティアが支援する互助による活動です。

実施していない学区もあります。詳しくはお住まいの区の社会福祉協議会へお問い合わせください。

※ご近所ボランティアコーディネーター…地域支えあい事業の相談窓口で、困りごとの受付をするボランティアさんです。困りごとを聞いて、ボランティア活動してくださる方（ご近所ボランティア）を調整します。

生活支援

給食会—私が一人暮らしになったら行きたい!—



西区で給食会を開催している星寿会の方にお話をうかがいました！

みなさんの歓声を聞くのが楽しみです

私たち星寿会は、西区山田学区に住む、65歳以上のおひとり暮らしをされている方を対象に、お昼ごはんを食べながら交流する食事会を年間10回開催しています。毎回40名ほどの参加者さんがいらっしゃいます。食事は私たちボランティアの手作りです。なるべく品数が多くなるよう、割子弁当の容器に入れて、みなさんに配膳します。参加者さんが蓋を開けたときの「わあ!」という喜ぶ声を聞くとやりがいを感じます。



リピーターが増えています！

お食事をしながら、参加者さん同士でお話をしながら交流されています。和気あいあいの雰囲気です。初めてお誘いして参加された方も、リピーターとなってくださいます。それが嬉しくてがんばれます！



新しいメニューも作りますよ！

献立は、みんなで集まって打ち合わせをします。新しいメニューを家で考えて、みんなで試作会をすることもあります。味付けがまいちだと言って、却下されることもありました（笑）



星寿会は、今でいう「ワンチーム」です

星寿会は、13名で活動しています。献立を決めるのも、買い出しも、みんなで楽しんでやっています。メンバーに恵まれていて、チームワークのおかげで運営できています。このメンバーの一員になれてよかったと思っています。

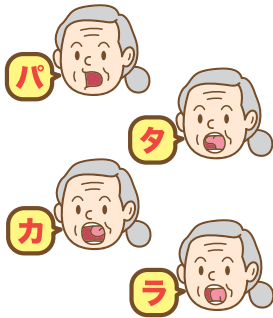


ふれあい給食サービス事業とは…

同じ学区に住む高齢者や障害者などがコミュニティーセンターなどで集い、ともに食事をするを通じた交流することを目的とする事業です。学区を単位とした地域福祉推進協議会等で運営されています。会場に来られない方のために配食をしている学区もあります。 ※運営の仕方は学区によって様々です。

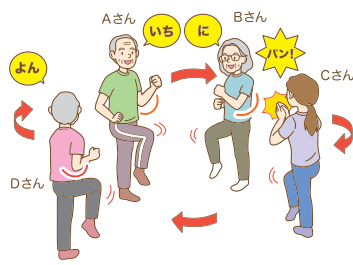
効果的な取り組み、ご紹介します

【パタカラ体操】



パタカラ体操とは、口唇、舌をしっかりと動かしてはっきり「パ」「タ」「カ」「ラ」を発音することで、食べるために必要な噛む力、飲み込む力などを維持・向上させることが期待できるお口の体操です。自宅で気軽に取り組みます。

【コグニサイズ】



コグニサイズとは、頭を使う認知課題と体を使う運動課題を両方向同時に行い、心と体を元気にするプログラムです。国立長寿医療研究センターが開発したプログラムです。福社会館などで取り組みます。

【回想法】



回想法とは、過去の出来事や思い出を語り合うことを通して、脳を活性化させ、過去をとらえ直し、現在や未来に活かし、元気になっていただく取り組みです。高齢者サロンなどで認知症予防リーダーさんとともに体験できます。

なごや介護予防・認知症予防プログラム

「運動」「栄養」「口腔ケア」が効果的に組み合わせられた本市独自のプログラムです。福社会館やミニデイ型通所サービスで取り組みます。また、気軽に自宅でも取り組めるよう動画も作成しています。QRコードまたは「なごや介護予防プログラム 動画」で検索してください。パタカラ体操やコグニサイズも実践できます。

なごや介護予防・認知症予防プログラム

ホームエクササイズ

若さを保つために家で毎日体操を



😊 認知症予防リーダーの田村さんにお話をうかがいました！



高岳福社会館
認知症予防リーダー
田村 昌之さん

お手伝いできることだったので、始められました。

認知症予防リーダーを始めたのは、福社会館の職員さんに講座に誘われたことがきっかけでした。何か手伝えることがあればやりたいと思っていたので、始められました。

仲間との練習も楽しみの一つです。

回想法やコグニサイズ、パタカラ体操を勉強して、同世代の方たちが地域で集まるサロンに出向いています。サロンの参加者のみなさんにお教えできるように、認知症予防リーダーの仲間たちで練習します！

元気の秘訣は無理のないチャレンジです。

現在89歳です！「チャンスがあれば何でも参加する」ことをモットーにしています。スケジュールが空いていれば何でもやってみる！ただ、大切なのはストレスをためないこと。生活の中で無理をしないように気を付けています。

仲間といると元気が湧いてきます！

活動の依頼があると、嬉しくなります。自分に合った役割をもらえる喜びがあります。そして、おそろいの緑色のポロシャツを着て活動する仲間は、一緒にいると力が湧いてくるような、ちょっと特別な存在です。



<東区あおいサロンでの活動>

認知症予防 リーダーとは…

認知症予防に関する知識や技術を学んで、地域において認知症予防の普及・啓発を進めるリーダーです。各区の福社会館で養成講座を受講して、地域住民が交流するサロンを中心に活動しています。



● 介護するうえで心掛けていることはありますか？

- ・自分も相手も暗くならないように、明るく接するようにしています。

● 介護しているご家族への思いを聞かせてください。

- ・今までお世話になった分、感謝の気持ちで接しています。

● 介護してよかったことやうれしかったこと、報われたことなどはありますか？

- ・以前は怒り出すこともありましたが、穏やかになりました。

● 同じような境遇の人へのメッセージ

- ・自分自身もあまり無理をしないように、気長に接することが大切だと思います。

● その他

- ・いきいき支援センターの「家族教室」(P.2)に参加したところ、苦労しているのは自分だけじゃないんだと改めて知り、気が楽になりました。参加するようになってからマイペースで前向きに生きていこうと思えるようになりました。

(偕行会城西病院内 ほっとカフェじょうさい)

※認知症カフェとは、認知症の人やその家族、地域住民、医療や介護の専門職等、誰もが気軽に集い、楽しく過ごしながら仲間づくりや情報交換をする場で、市内に200か所以上あります。

● 運営者の声

認知症に関する相談が増えてきたこともあり、病院として地域貢献したいという思いで認知症カフェを開設しました。スタッフだけでなく、参加される方々にも役割を担ってもらい、みんなでこのカフェを作り上げてきました。カフェを始めたことで、地域との信頼関係が深まったと感じています。また、参加者の早期受診につながったこともあります。平日は毎日開催しており、どなたでも参加できます。音楽療法や運動療法、笑いヨガなどさまざまな催しがありますので、興味のあるところへぜひご参加ください。



● 参加者の声

認知症の夫についていきいき支援センターに相談したところ、このカフェを紹介してもらいました。それから夫婦二人で参加しています。カフェに参加して、同じ年代の方や孫と同世代のスタッフの方と触れ合うことがとても楽しいです。また、いろいろな相談にも乗ってもらえるので、こちらに通うようになって気持ちが楽になりました。夫も毎回楽しそうに参加しています。まだ認知症カフェに行ったことがない、認知症の人や介護するご家族にはぜひカフェへの参加をオススメしたいです。きっと素敵な出会いや新しい気づきを得ることができるはずです。

みなさんは医療と介護のサービスを受けながら、自宅で生活を送ることができることをご存じですか？住み慣れた自宅で、医療・介護の専門職のサポートを受けながら生活することを在宅療養と言います。

ひとり暮らしをしているAさん（72歳）の在宅療養

● 発症から入院

Aさんは脳梗塞と診断され、治療を受けました。右半身に麻痺が残りましたが、病状が安定してきたため、入院から3週目に回復期リハビリテーション病院へ転院となりました。理学療法士・作業療法士・言語聴覚士などによるリハビリを受け、自宅での生活に向けた訓練を行いました。



● 自宅で生活する準備

自宅での生活がなんとか可能な状態まで身体機能が回復したため、近くに住んでいる長女がいきいき支援センター（P.2）へ相談し、要介護認定の申請をしたところ要介護2と判定されました。自宅生活での家事や移動、入浴などに不安があったため、ケアマネジャーに相談し、自宅で安心して生活するためのケアプランを立ててもらいました。また、通院の不安もあったため、はち丸在宅支援センターより、在宅療養を支援しているかかりつけ医等を調整してもらいました。



● 自宅に戻ってから

訪問介護のホームヘルパーによる食事の準備や掃除などのサービスと併せ、デイサービスへ通うようになりました。福祉用具（手すり、歩行補助つえ）の貸与により、室内の移動も不安がなくなりました。また、看護師の定期的な訪問により、血圧の測定や服薬管理をしてもらっています。

自宅での一人の生活は不安ばかりでしたが、様々なサービスを利用することで、今では安心して暮らすことができるようになりました。

Aさんの1週間

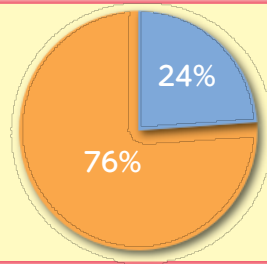
	月	火	水	木	金	土	日
午前	訪問介護	デイサービス	訪問介護	デイサービス	訪問介護	デイサービス	長女の宅
午後			訪問看護				

はち丸在宅支援センターとは…

市内各区に設置されている在宅療養についての相談窓口です。「通院が難しくなってきた」「退院が決まったが不安がある」等の場合には、いきいき支援センターや病院と連携して、相談に応じています。相談内容に応じて、医療機関等のご紹介をしています。

自宅で受けるサービスと施設で受けるサービス

介護保険サービス利用者のうち
在宅サービスの利用者と
施設・居住サービスの利用者割合



■ 施設・居住系サービス
■ 在宅系サービス

※平成 31 年 3 月審査分

在宅系サービス

ホームヘルパーが自宅を訪問して、身体介護や生活援助を受けていただくサービスや、施設に通って食事や入浴ができるサービスがあります。

施設・居住系サービス

特別養護老人ホームや認知症高齢者グループホームなどに入所することで、食事や入浴などの日常生活の介護が受けられるサービスです。

住まいの確保にお困りの方に

—名古屋市では、民間賃貸住宅の入居に関する相談を行っています！—

●「民間賃貸住宅入居相談」—住まいを一緒に探す窓口です

高齢者・障害者・低額所得者など住まいの確保に配慮が必要な方を対象に、民間賃貸住宅への入居に関する特別相談を実施しています。(相談無料・原則予約制)

- 相談員:公益社団法人 愛知共同住宅協会から派遣された特別相談員
- 相談日時:月2回・午後1時～午後4時(毎月の相談実施日は住まいの相談コーナーへ直接お問い合わせください)
- 実施場所:栄市民サービスコーナー 住まいの窓口内
名古屋市「住まいの相談コーナー」(詳細は下記に記載)
- 予約受付:名古屋市「住まいの相談コーナー」へ事前にお電話でご予約ください。
電話 052-242-4555
*相談希望日の前月1日(定休日の場合は1日以降の営業日)からご予約可能です。
*市内在住、在勤又は在学(予定者を含む)の方が対象です。

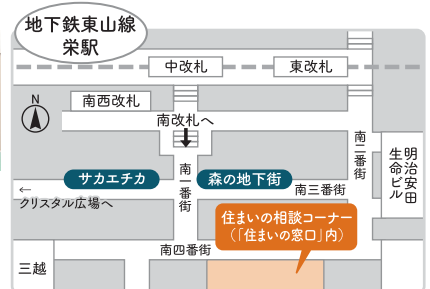
相談当日は、住まいの希望や条件などをお聞きしながらインターネットの賃貸住宅サイトなどを利用して、住まい探しについての助言や情報提供を行います。

ご希望があれば、相談後も引き続き電話により住まい探しのご相談に対応します。

※民間賃貸住宅への入居可否に関する最終的な判断は、不動産事業者等が行います(入居を確約するものではありませんので予めご了承ください)。

●栄市民サービスコーナー 住まいの窓口 名古屋市「住まいの相談コーナー」のご案内

- 営業時間:午前10時～午後7時
- 定休日:毎週木曜日、第2・4水曜日、年末年始
- 所在地:中区栄三丁目5番12号先
栄・森の地下街 南四番街 南側



名古屋市「住まいの相談コーナー」では、「民間賃貸住宅入居相談」のほか、住まいや空き家活活用に関する情報提供・相談受付を行っています。

また、住まいの窓口内には、市営住宅・定住促進住宅・市公社住宅、県営住宅・県公社住宅及びUR賃貸住宅への入居に関する案内窓口も設置されていますので、あわせてご利用ください。

人生100年時代

元気に暮らそう! いきいき暮らそう! in 中区

100歳まで元気に暮らすキーワード

健康・仲間・居場所・相談先・かかりつけ医



そろそろ地域デビューしませんか?

出かけよう!



集まって交流したい



サロン

☎331-9951
中区社会福祉協議会



認知症カフェ

☎331-9674
中区いきいき支援センター

健康を維持したい



いきいき教室

☎265-2262
中保健センター



**認知症
予防事業**

☎262-1869
前津福祉会館

多様なつながりを持つのが◎

「地域のグループ活動に参加している」「友人との交流がある」「何らかの就労をしている」「配偶者がいる」「同居家族と支援のやり取りがある」の5つのつながりがある人では、認知症発症リスクが低下。5つのつながりがある人は、1つもないか、1つだけの人と比べて認知症発症リスクが46%低下することが分かっています。(出典1)

ポイントは誰かと一緒に

自分で感じる健康度は「主観的健康感」と呼ばれ、将来の死亡リスクを予測できることが分かっています。家族や友人と「一緒に」運動をしている人は、「1人で」している人と比べ、自分で感じる健康度が高く、長生きできる可能性があります。「1人で」のみの人で「健康でない」と感じている割合を1とすると、「一緒に」が多い人では0.57と低いことが分かっています。(出典2)

●出典1: 斎藤民(国立長寿医療研究センター老年社会学科研究部)社会との多様なつながりがある人は認知症発症リスクが半減。JAGES Press Release NO:127-17-20
●出典2: 金森悟(東京医科大学)運動で死亡リスク減!「1人で」するより、誰かと「一緒に」。JAGES Press Release NO:096-16-26

仲間をつくりたい



**なごやか
クラブなか**
☎265-2329
中区老人クラブ
連合会



**はつらつ
クラブ**
☎331-9951
中区社会福祉
協議会


みんなで食べたい



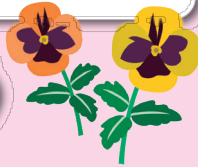
給食会
☎331-9951
中区社会福祉
協議会

働きたい



お仕事 
探しの相談
☎855-3740
部門コード(41#)
ハローワーク
名古屋中

おたがいさま♪



誰かの役に立ちたい

ボランティア活動や暮らしのちょっとした困りごとを支援する「地域支え合い」の取り組みが始まっています。

ご近所での「こんにちは」「お困りごとはないですか」などの声かけや見守りなど、ほんの少しできる範囲でお手伝いいただだけで、助かる方がたくさんいらっしゃいます。

ひとりで暮らしています…こんな不安はありませんか？



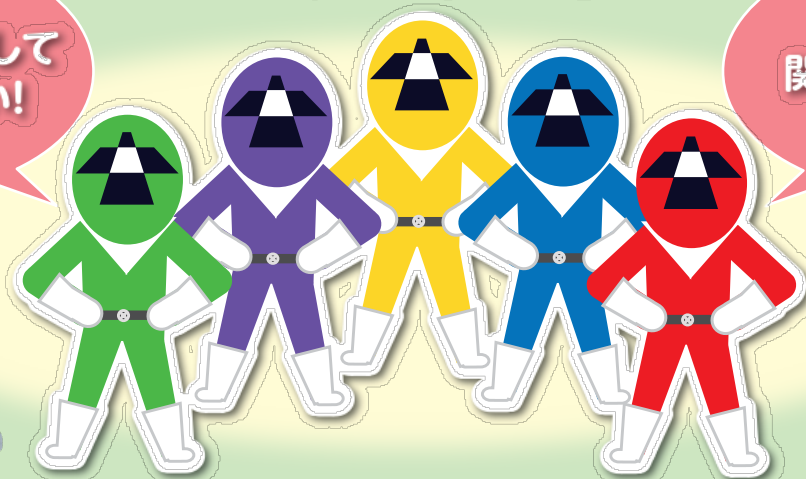
体が弱ってきた…

先のことが心配…

災害が起こったら…

**いきいき支援センター・区役所福祉課・保健センター・民生委員
などがサポートします!!**

連絡先を確認しておくと心強い!



近隣の方と関わりを持つとさらに安心!



サポートが必要になりました

何をすれば? どうすれば?

家族だけで介護をするのは大変...



中区いきいき支援センター

☎331-9674

または

区役所福祉課

☎265-2324

にご相談を!



要介護・要支援 認定申請

要介護・要支援認定を受けると、介護保険で利用できるサービスがあります。

介護サービス(一例)



訪問介護・訪問看護



配食サービス・福祉用具貸与など

デイサービス
ショートステイ
施設入所



※認定の状況によって受けられるサービスが異なります。

通院が大変...どうしたら...

かかりつけの医師または

中区はち丸在宅支援センター ☎201-0874

にご相談を!



訪問診療とは

医師が訪問し、日頃から病歴や健康状態を把握し、診療のほか、健康管理のアドバイスをを行います。



歯科医師・
薬剤師等による
訪問もあります。



「住み慣れたわが家で過ごしたい」

在宅医療と介護のサービスは、あなたの思いを尊重し、その人その人の状況に合わせ、幅広く提供されるようになってきました。医療や介護が必要になっても、最期まで住み慣れたわが家で過ごすことも選択肢の一つです。



中区の取り組み

介護まつりinなか

(共催:中区介護保険事業者連絡会)

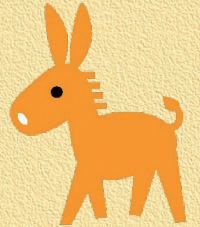
高齢者の介護サービスや介護予防、在宅療養、認知症やその予防、高齢者の地域活動に関する普及啓発を目的としたイベントです!!



「認知症にやさしいまち大須」プロジェクト



大須地区において、学区・商店街・行政等、多様な人々が協働し、認知症サポーター養成講座等、認知症に関する普及啓発事業を継続的に実施します。認知症に関する理解を深め、認知症の方やそのご家族に対してあたたかな配慮のできる福祉のまちづくりをすすめます!!



認知症になっても安心して暮らすことのできるまち中区を目指して

各種連絡先

令和2年1月現在

中区

いきいき支援センター(地域包括支援センター)…高齢者の総合相談窓口として健康、福祉、介護など生活のお困りごとは何でもご相談に応じています。担当地域のセンターをご利用ください。

名称	所在地	TEL	FAX	担当地域(小学校区名)
中区いきいき支援センター	中区上前津二丁目12番23号 中区在宅サービスセンター内	331-9674	331-9953	区内全域
分室	中区栄四丁目1番8号 中区役所地下2階	262-2265	262-2275	

高齢者いきいき相談室…身近で気軽な相談窓口としていきいき支援センターと連携して相談に応じています。

相談室名	住所	TEL	FAX	開設日時
居宅介護支援事業所 草まくら	中区千代田二丁目8番7号 モテット鶴舞公園2階	212-9371	212-9372	月～金/9:00～18:00 (祝日、年末年始を除く)
株式会社ケアメイトサービス	中区栄五丁目23番19号 共和ビル3階	249-3711	249-3911	月～金/9:00～17:30(*) (12/29～1/3を除く)
はびねす居宅介護支援事業所	中区千代田二丁目19番20号 トーカンマンション鶴舞206	251-2711	253-5143	月～金/8:30～17:30(*) (祝日、12/29～1/3を除く)
中区介護保険事業所	中区上前津二丁目12番23号 中区在宅サービスセンター内	331-9952	331-9953	月～金/9:00～17:00 (祝日、年末年始を除く)
ベネッセ介護センター名古屋	中区上前津二丁目13番21号 プリマベラ上前津2階東	339-1051	339-1053	月～金/9:00～18:00 (祝日、年末年始を除く)
あんあん居宅介護支援事業所	中区伊勢山二丁目5番10号 中笠金山ビル1階	321-3337	321-3377	月～金/10:00～19:00(*) (祝日、12/29～1/3を除く)
居宅介護支援事業所フォリア	中区金山五丁目8番1号	882-1040	882-6655	月～金/9:00～17:30(*) (12/29～1/3を除く)
指定居宅介護支援事業所へいわ	中区平和二丁目2番36号	322-6726	322-7244	月～金/9:00～17:00(*) (祝日、12/29～1/3を除く)

※祝日、お盆、年末年始等の開設日、開設時間については、各相談室にお問い合わせください。

※開設時間の末尾に(*)の記載がある相談室は、開設時間内であっても訪問等で職員が不在の場合もありますので、まずはお電話・FAXをお願いします。

区役所

名称	所在地	TEL	FAX
中区役所福祉課	中区栄四丁目1番8号	265-2321	241-6986

保健センター

名称	所在地	TEL	FAX
中保健センター	中区栄四丁目1番8号	265-2250(代表)	265-2259

社会福祉協議会…ボランティア活動や地域福祉活動といった福祉に関する相談に応じています。

名称	所在地	TEL	FAX
中区社会福祉協議会	中区上前津二丁目12番23号 中区在宅サービスセンター内	331-9951	331-9953

福祉会館…60歳以上の方を対象に、趣味・教養講座や認知症予防教室等を行っています。

名称	所在地	TEL	FAX
前津福祉会館	中区大須四丁目15番15号	262-1869	242-5761

はち丸在宅支援センター…自宅等で療養するにあたり心配や不安なことなど、在宅療養に関する相談に応じています。

名称	所在地	TEL	FAX
中区はち丸在宅支援センター	中区三の丸一丁目3番1号 名城病院1階	201-0874	201-0877

名古屋市

住まいの相談コーナー…高齢者向けの民間賃貸住宅の情報提供など住まいの相談に応じています。

名称	所在地	TEL	FAX
名古屋市「住まいの相談コーナー」	中区栄三丁目5番12号先 栄・森の地下街 南四番街 南側	242-4555	242-4555

在宅歯科医療・介護連携室…名古屋市全区を対象に訪問による歯科治療や口腔ケアの相談に応じています。

名称	所在地	TEL	FAX
名古屋市在宅歯科医療・介護連携室	南区弥次工町5丁目12-1 名古屋南歯科保健医療センター内	619-4188	619-4189

高齢者虐待相談センター…高齢者虐待の防止や早期対応のため、本人やご家族等からの相談に応じています。

名称	所在地	TEL	FAX
名古屋市高齢者虐待相談センター	北区清水四丁目17番1号 総合社会福祉会館5階	856-9001	919-7585

成年後見あんしんセンター…認知症などによって自分一人では契約や財産の管理が難しい方への成年後見制度の活用の相談に応じています。

名称	所在地	TEL	FAX
名古屋市成年後見あんしんセンター	北区清水四丁目17番1号 総合社会福祉会館5階	856-3939	919-7585

認知症コールセンター…介護経験者や社会福祉士などの専門職が認知症に関する相談に応じています。

名称	TEL		
名古屋市認知症コールセンター	919-6633	734-7089	※令和2年4月1日より、こちらの番号に変更になります。

最新の連絡先については、市ウェブサイトにて掲載いたします。

介護予防の旬なトピック

今から始めてみませんか？介護予防！

メタボ

ロコモからの○○○



フレイル!

そもそもフレイルって何？

年とともに体力・気力が下がり心身の活力が低下した状態です。

しかし、大丈夫！

フレイルのうちは、あなた次第で改善できます！

フレイルの3つの要素

身体的

転倒の増加
低栄養・口腔
機能低下

精神的

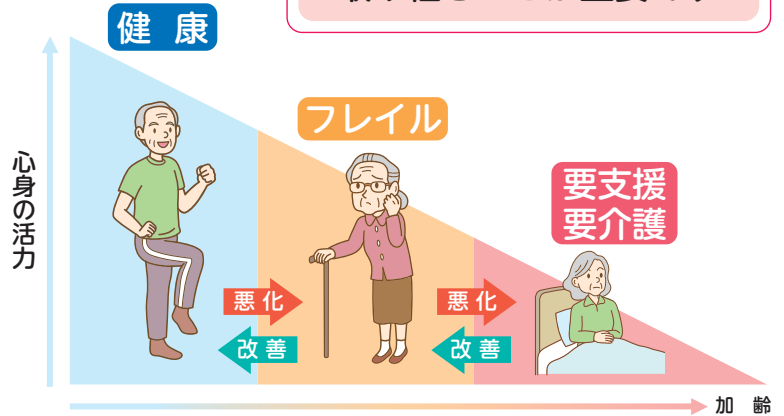
認知機能低下
うつ

社会的

閉じこもり
孤食

フレイルってこんな感じです (概念図)

早めに気づいて、早めに
取り組むことが重要です！



じゃあどうやってフレイルを改善・予防するの？

ポイントは、「運動」「栄養・口腔ケア」「社会参加」をバランスよく取り組み、継続して取り組むことが大事です。今から始めてみませんか？介護予防！

