

こうれいしゃ しょうがいしゃ じりつ ちいせいかつ しえん  
高齢者や障害者の自立した地域生活を支援します。

ちばけん こうけん しえんせんたー  
千葉県後見支援センター

# すまいる



「すまいる」は愛称です。

高齢者や障害者の方々が、安心して、笑顔（スマイル）で、自立した地域生活を送るために必要な支援をします。

ちばけんしえんせんたー



千葉県社会福祉協議会

〒260-8508 千葉市中央区千葉港4-3

☎043-245-1101(代) FAX043-244-5201

<http://www.chibakenshakyo.com>

にち じょう せい かつ じ りつ し えん じ ぎょう

# 日常生活自立支援事業 って どんなことを

ざい たく にち じょう せい かつ おく うえ じゅう ぶん はん だん  
在宅で日常生活を送る上で、十分な判断が  
できない方や、体の自由がきかない方が地域で  
あん しん せい かつ し えん ふく し  
安心して生活できるように支援する福祉サービスです。



ふく し なに  
福祉サービスって何が  
あるんだろう？

## 1

ふく し あん しん  
福祉サービスを安心して  
ご利用できるように  
お手伝いします。

例えば、

- 福祉サービスについての情報提供を受けられます。
- 福祉サービスを利用したり、やめるために必要なことを一緒に考えながら手続きをします。
- 福祉サービスを利用して嫌なことがあったら、苦情解決制度を利用する手続きをお手伝いします。



● にち じょう せい かつ じ りつ し えん じ ぎょう じ ぶつ せん もん か えん じょ じょ げん ひつ ぎょう ばい  
日常生活自立支援事業をご利用中に専門家の援助や助言が必要になった場合には  
べん ごと し し ぽう しょ し しゃ かい ふく し し しょうかい  
弁護士・司法書士・社会福祉士の紹介サービスもご利用になれます。

# してくれるの？

※「日常生活自立支援事業」は国庫補助金の名称です。  
社会福祉法第2条には「福祉サービス利用援助事業」として規定されています。

お金の管理が  
心配



## 2

毎日のくらしに欠かせない

お金の出し入れを

お手伝いします。

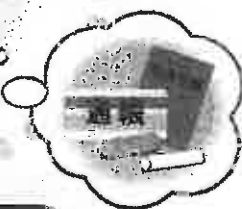
〔財産管理サービス〕

例えば、

- 医療費、税金、公共料金等を  
支払うお手伝いをします。
- あなたの通帳から生活に必要なお金を  
払い出してお渡します。  
また、預け入れすることもできます。



遺帳や年金証書を  
どこに置いたか忘れてしまう



## 3

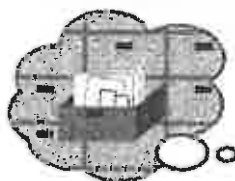
大切な書類や印鑑などを

お預かりします。

〔財産保全サービス〕

お預かりできるもの

- 年金証書、預貯金通帳、不動産権利証書、契約書類
- 実印、銀行印
- その他社会福祉協議会が  
適当と認めた書類



※財産保全サービスのみのご利用はできません。

又、宝石、骨董品、貴金属類、株券、有価証券などはお預かりできません。

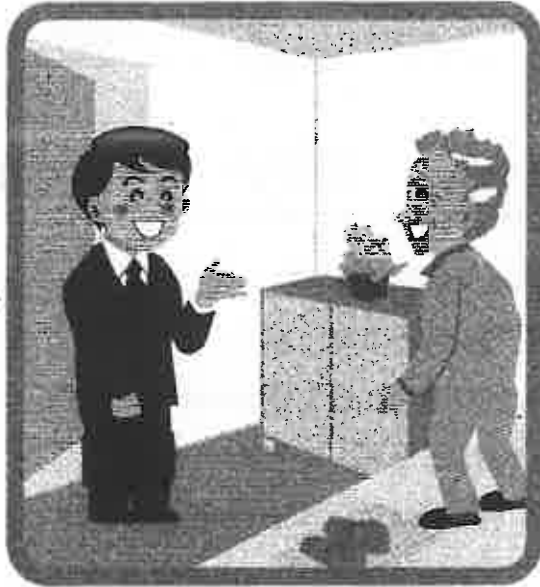
# 日常生活自立支援事業サービス利用までの流れ

## 1 相談



お近くの市町村社会福祉協議会（社協）が相談窓口です。困っていることがあれば気軽に相談して下さい。

## 2 訪問



契約締結審査会

社会福祉協議会の専門員がお宅を訪問し、困っていることなどをお聞きします。

### 安心して利用していただくために

- 「契約締結審査会」では、法律、医療、福祉の分野の専門家が利用者の契約にあたっての判断能力の有無、支援内容が適しているかどうかの審査を行います。又、連携体制を図る「関係機関連絡会議」が設置されています。
- 利用者の苦情相談やその解決に取り組む、事業の信頼性や的確性を高めるために、「運営適正化委員会」が設置されています。

■相談や支援計画の作成は無料

■生活支援員（専門員による臨時支援を含む）による

福祉サービス  
利用援助

財産管理  
サービス

年会費

1時間未満	500円
1時間以上 1時間30分未満	1,000円
1時間30分以上 2時間未満	1,500円

以降、同様に30分毎に500円加算

年間3,600円(月額300円)

### 3 支援計画作成・契約



ご本人の希望を確認しながら、専門員が支援計画を作ります。その計画で良ければ契約します。

### 4 支援の開始



支援計画に基づいて定期的に訪問し、必要に応じた福祉サービス利用援助や、預貯金の出し入れ、支払代行をします。

(1ヶ月の合計時間で請求いたします)

■生活保護世帯は無料

■弁護士、司法書士、社会福祉士紹介サービスは無料

支援は有料

生活支援員の交通費

(生活支援員の自宅から利用者宅の往復に要する移動時間)

30分未満

無料

30分以上1時間未満

500円

1時間以上

1,000円

財産保全サービス

年間3,000円(月額250円)

「専門員」

ご本人の生活状況の確認をして契約までの調整を行い支援計画を作ります。また関係機関との調整や生活支援員への指導も行います。

「生活支援員」

各市町村社会福祉協議会からの推薦を受け、利用者宅を定期的に訪問し、直接支援します。



# 活用しよう。生活を支え、財産を守るための

## 成年後見制度って、なに？

## 成年後見制度

成年後見制度は、判断能力が不十分なために、財産侵害を受けたり、人間としての尊厳が損なわれたりすることがないように、法律面や生活面で支援する身近な仕組みです。

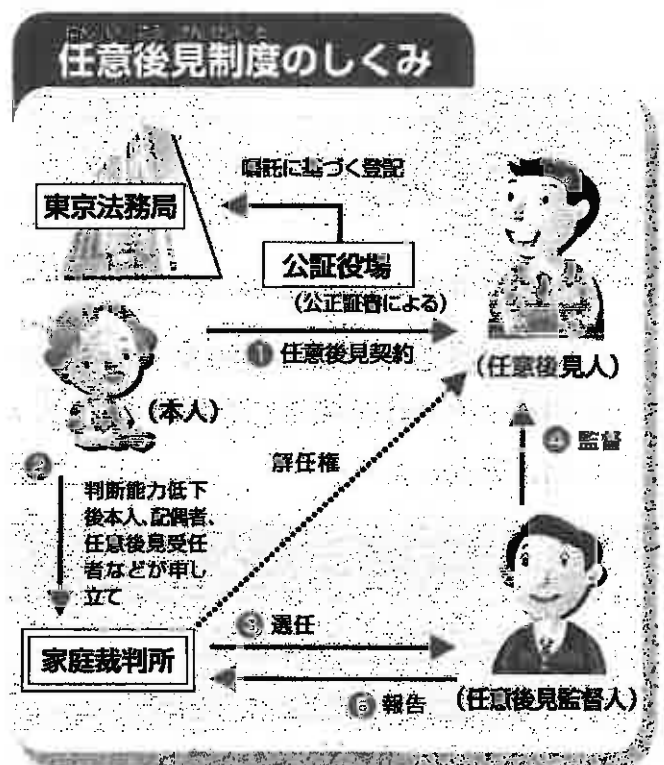
### 判断能力が衰える前

### 任意後見制度

任意後見制度とは、判断能力が低下した時に備えて、判断能力が十分にありうちに信頼できる任意後見人（代理人）を自ら選び、財産管理や療養看護に関しての事務手続きについて代理権を与える任意後見契約を結ぶ制度です。

この契約は公正証人の立会いのもと公正証書で結びます。

この契約の効力は将来、判断能力が低下した後に生じます。その際、家庭裁判所は任意後見監督人を選任します。任意後見監督人が任意後見人を監督することで任意後見人の権利の濫用を防止し、本人の保護を図るようになっています。

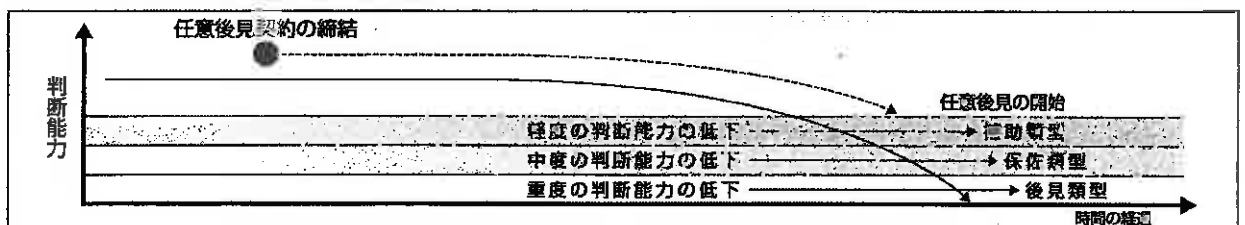


### 判断能力が衰えた後

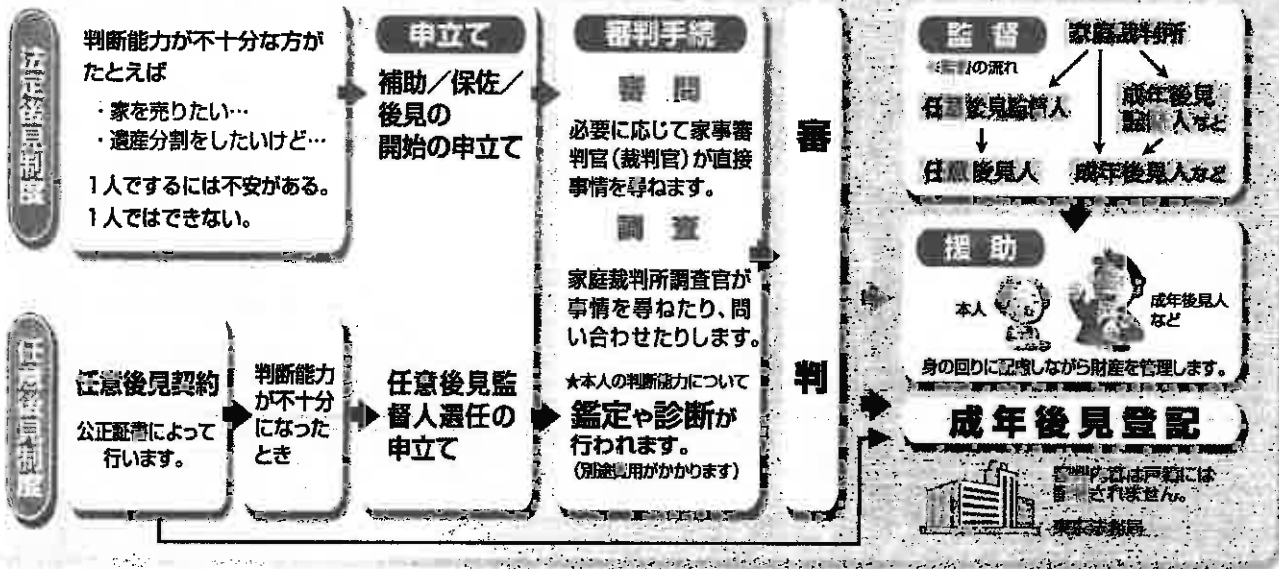
### 法定後見制度

法定後見制度は、本人の判断能力が一定以下に低下した後に、その能力の程度や保護の範囲に応じて三つの類型（補助、保佐、後見）に分けて保護する制度です。

#### 申立類型と判断能力の目安



## 申立手続きの流れ



## 成年後見制度に関する問い合わせ先

### ■成年後見制度の申立受付・相談

	管轄区域	
千葉家庭裁判所	千葉市全区・習志野市・市原市・八千代市	043(222)0165
// 市川出張所	市川市・船橋市・浦安市	047(336)3002
// 佐倉支部	佐倉市・成田市・四街道市・八街市・印西市・白井市・富里市・白旗郡	043(484)1215
// 一宮支部	茂原市・勝浦市・いすみ市・長生郡・夷隅郡	0475(42)3531
// 松戸支部	松戸市・野田市・柏市・流山市・我孫子市・鎌ヶ谷市	047(368)5742
// 木更津支部	木更津市・君津市・富津市・袖ヶ浦市	0438(22)3774
// 館山支部	館山市・鴨川市・南房総市・鋸南町	0470(22)2273
// 八日市場支部	鏡子市・旭市(旧千瀧町を除く)・匝瑳市・東金市・山武市・多古町・山武郡	0479(72)1300
// 佐原支部	旭市(旧千瀧町のみ)・香取市・神崎町・東庄町	0478(52)3040

### ■成年後見人等の紹介、手続支援、相談等

千葉県弁護士会高齢者・障害者支援センター	043(227)8431
社団法人成年後見センター・リーガルサポート千葉支部	043(243)3555
千葉県社会福祉会・成年後見センター「ばあとなあ千葉」	043(238)2866
NPO法人 千葉県成年後見支援センター	043(221)4192

### ■任意後見契約について

千葉公証人会	043(224)1408
--------	--------------

### ■成年後見登記について

東京法務局民事行政部後見登録課	03(5213)1234
-----------------	--------------



※千葉県後見支援センターでは、成年後見制度の内容や申立手続方法、費用等をわかりやすく解説した「成年後見制度～利用の手続き～」(税込 500円)を販売しています。資料簿には成年後見制度を利用する際の関係機関の一覧をはじめ、申立書等の諸様式、鑑定書や診断書を作成する際のガイドライン等も掲載しています。購入ご希望の方は千葉県後見支援センターまで電話又はFAX、Eメールでご注文ください。

## 県内の後見支援センター一覧

○初期相談はお近くの市町村社会福祉協議会が行いますが、その後は地域別に以下のセンター（機関）等が担当いたします。

### かしのり広域後見支援センター

(柏市社会福祉協議会)  
〒277-0006  
柏市柏5-11-8  
TEL/04(7165)1144  
FAX/04(7168)9199

### 我孫子市社会福祉協議会

〒270-1166  
我孫子市我孫子1861  
TEL/04(7184)1539  
FAX/04(7184)9929

### ふじはし広域後見支援センター

(船橋市社会福祉協議会)  
〒273-0005  
船橋市本町2-7-8  
TEL/047(431)7560  
FAX/047(431)2878

### 八千代市社会福祉協議会

〒276-0046  
八千代市大和田新田312-5  
TEL/047(483)3021(代)  
FAX/047(483)3083(直)

### まつど広域後見支援センター

(松戸市社会福祉協議会)  
〒271-0084  
松戸市上矢切299-1  
TEL/047(368)0349  
FAX/047(368)0203

### 成田市社会福祉協議会

〒287-0001  
成田市佐原口2116-1  
TEL/0478(54)4405  
FAX/0478(54)4797

### かとり広域後見支援センター

(成田市社会福祉協議会)  
〒286-0017  
成田市赤坂1-3-1  
TEL/0476(27)7755  
FAX/0476(27)1263

### 市川市社会福祉協議会

〒272-0026  
市川市東大和田1-2-10  
TEL/047(320)4001  
FAX/047(378)8555

### 山武市社会福祉協議会

〒288-1308  
山武市白11827  
TEL/0475(82)7111  
FAX/0475(82)7318

### あさひ広域後見支援センター

(山武市社会福祉協議会)  
〒288-1308  
山武市白11827  
TEL/0475(82)7111  
FAX/0475(82)7318

### 浦安市社会福祉協議会

〒279-0042  
浦安市東野1-7-1  
TEL/047(355)5271  
FAX/047(355)5277

### 習志野市社会福祉協議会

〒275-0025  
習志野市秋津3-4-1  
TEL/047(452)4161  
FAX/047(451)8211

### さくら広域後見支援センター

(習志野市社会福祉協議会)  
〒279-0042  
浦安市東野1-7-1  
TEL/047(355)5271  
FAX/047(355)5277

### 千代田市社会福祉協議会

〒260-8618  
千代田市中央区千代港1282千代港ハーモニープラザ  
TEL/043(209)6000  
FAX/043(209)6021

### 千代田市社会福祉協議会

〒260-8508  
千代田市中央区千代港4-3千葉県社会福祉センター2F  
TEL.043(204)6012 FAX.043(204)6013  
E-mail: smile@chibakenshakyo.com

### もはら広域後見支援センター

(成田市社会福祉協議会)  
〒287-0022  
成田市東保13-20  
TEL/0476(23)4333  
FAX/0476(23)6606

### きみつ広域後見支援センター

(君津市社会福祉協議会)  
〒299-1152  
君津市久保3-1-1  
TEL/0439(55)0454  
FAX/0439(54)2941

### いすみ市社会福祉協議会

〒398-4021  
いすみ市南郷1720-1  
TEL/0470(80)3490  
FAX/0470(80)3496

### いすみ広域後見支援センター

(いすみ市社会福祉協議会)  
〒398-4021  
いすみ市南郷1720-1  
TEL/0470(80)3490  
FAX/0470(80)3496

### かまがわ広域後見支援センター

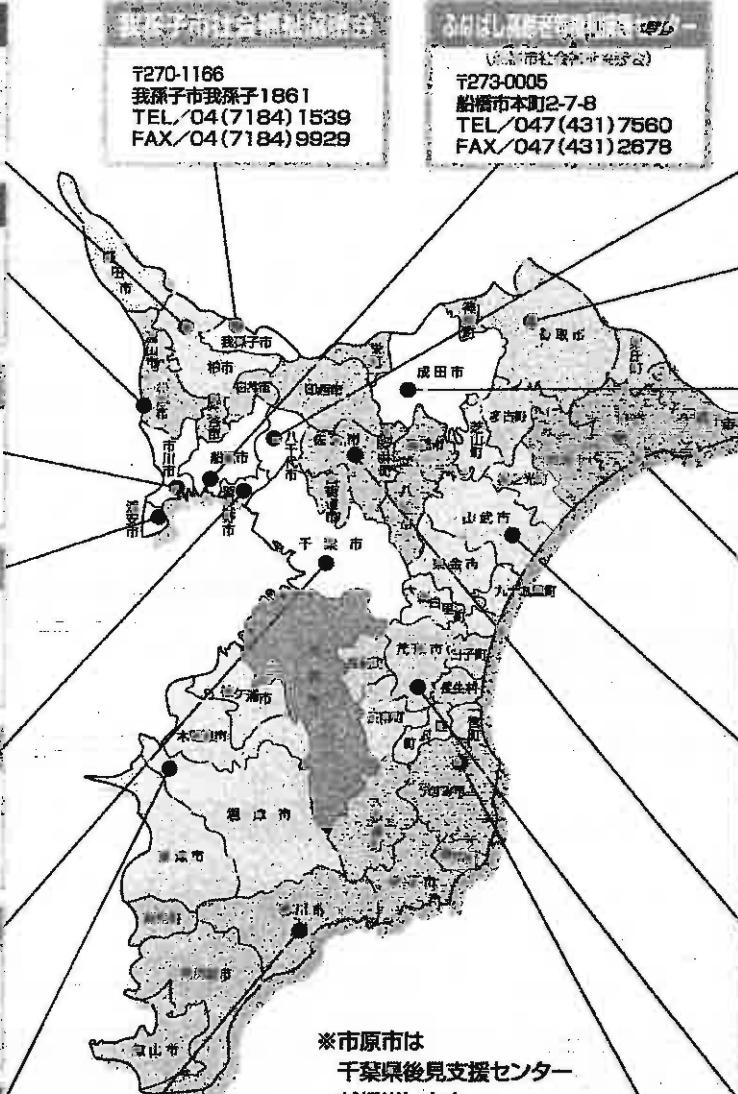
(川崎市社会福祉協議会)  
〒296-0033  
川崎市八色887-1  
TEL/04(7099)5000  
FAX/04(7099)0623

### 千代田市社会福祉協議会

〒260-8508  
千代田市中央区千代港4-3千葉県社会福祉センター2F  
TEL.043(204)6012 FAX.043(204)6013  
E-mail: smile@chibakenshakyo.com

### いすみ広域後見支援センター

(いすみ市社会福祉協議会)  
〒398-4021  
いすみ市南郷1720-1  
TEL/0470(80)3490  
FAX/0470(80)3496



※市原市は  
千葉県後見支援センター  
が担当します。

## 千葉県後見支援センター (社会福祉法人千葉県社会福祉協議会)

〒260-8508  
千代田市中央区千代港4-3千葉県社会福祉センター2F  
TEL.043(204)6012 FAX.043(204)6013  
E-mail: smile@chibakenshakyo.com

○受付時間/月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 午前9時～午後5時

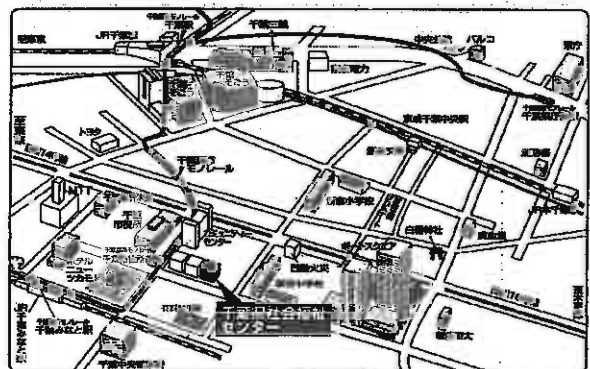
(平成22年5月現在)

## 法律相談のご案内

千葉県後見支援センターでは高齢者や障害者の福祉に関する法律相談を実施しています。事前に予約をしていただければ来所して直接弁護士にご相談できます。また、事前に電話等でご相談いただき、後日、千葉県後見支援センター職員が弁護士の助言を文書等で回答することも可能ですのでお気軽にご相談ください。(※来所の場合は予約制になります)

弁護士の来所日は、毎月第4水曜日午後2～4時の間の約45分(予約状況による)で、相談は無料です。

平成22年5月改訂版



千葉都市モノレール「市役所前駅」から徒歩3分



住み慣れたまちで 安心して 暮らし続けるために

ふれあいサービス

のご案内



わたしたちのまちです。

元気なときには、手助けをして、必要なときには、手助けを受ける。

地域のなかで助け合って、いつまでも、安心して暮らせるまち。

そんな願いを松戸市社会福祉協議会がお手伝いします。



社会福祉  
法人

松戸市社会福祉協議会

# いつでも 気軽に 安心感

ふれあいサービスは、お年寄りやその家族、心身になんらかの障がいのある方たちの負担を少しでも軽くするために、有償で在宅福祉サービスを提供しています。  
その担い手(協力会員)は、福祉活動に理解と情熱のある地域のみなさんです。

## サービスの内容

### 1. 基本サービス

- ふれあいサービス職員による訪問相談
- 在宅生活に関するさまざまな相談
- 会報によるふれあいサービスの活動の紹介や情報提供

### 2. 家事援助・介護援助サービス

家事援助

- 調理 ● 洗濯 ● 住居の掃除
- 生活必需品の買い物
- 関係機関等の連絡
- その他

介護援助(簡単な介護)

- 食事介助 ● 外出介助
- 着替えの介助 ● 排泄介助
- 入浴補助 ● 清拭の補助
- 見守り ● その他



松戸市にお住まいで次のいずれかに該当し、ふれあいサービスがサービスの必要性を認めた世帯の方々です。

- おおむね65歳以上の方
- 心身になんらかの障がいのある方
- ひとり親家庭
- その他

## 利用できる時間

原則として、次のとおりです。なお、土日・祝日のご利用や、特別な事情がある場合はご相談ください。

- 1時間を単位として、午前8時から午後8時まで

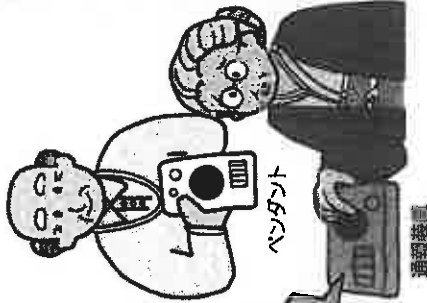
## 利用方法

直接ふれあいサービスセンターへお越しいただくか、電話で気軽ににご相談ください。

サービス内容・日程等は、調整させていただいた場合があります。

### 3. 24時間あんしん電話サービス

- 緊急時の関係機関への通報
  - 日常生活の相談
- 自宅にある電話機に装置をつけて、ボタンを押すだけで警備師等が相談にのり、緊急時には消防局や緊急連絡先(ご親戚等)に通報いたします。  
(24時間看護師が常駐する業者に通報の受入れを委託し、ふれあいサービスセンターと連携をとっています。必要時職員が訪問します。)



### 4. 理髪サービス

理髪店に行くことが困難な方のために、千葉県理容生活衛生同業組合松戸支部の協力でより理容師が出張します。

### 5. 相談助言に関するサービス(会員以外の方もどうぞ)

- 生活・身・介について ● その他

## 利用料金

入会金	1,000円(登録時のみ)
月会費	月/1,000円
派遣時間	月曜日～金曜日
派遣時間	9:00～17:00 8:00～9:00 17:00～20:00
家事	1時間 900円 1時間 1,100円 1時間 1,100円
介護	1時間 1,100円 1時間 1,300円 1時間 1,300円
理髪	一回 3,500円
派遣費	派遣1日につき300円
24時間あんしん電話サービス(通報装置・設置・買戻・相談料込み)	月3,402円(消費税込)

## 利用できる方(世帯)

# 松戸市社協ふれあいサービスのしくみ



## 利用会員

おおむね65歳以上の方  
心身に何らかの障がいのある方  
ひとり暮らし  
その他

24時間あんしん電話  
要員の訪問

利用希望  
会員・利用料



## 協力会員

ボランティア意識のある  
松戸市内在住・在勤の方  
20歳以上で健康な方  
資格や経験は問いません

協力会員の登録  
協力依頼  
謝礼



初めての方でも安心です！

活動開始時には職員が同行します。  
また登録時には研修を行いますので、初めての方でも活動できます。

## 謝礼金

- 家事援助…………… 900円～1,100円
  - 介護援助…………… 1,100円～1,300円
- (預託制度も利用できます。)



## 賛助会員

多くの方の参加と協力・  
利用をお待ちしています。

ふれあいサービス事業に  
賛同する個人・団体または法人

	個人	法人
入会金	1,000円	10,000円
年会費	1,000円	10,000円

## お申込み方法

利用を希望される方、  
協力会員・ふれあいサービス  
賛助会員としてご協力くださ  
る方はお気軽にお電話下さい。

## 社会福祉法人 松戸市社会福祉協議会 ふれあいサービスセンター

〒271-0094 松戸市上矢切299-1  
<http://www.matsudo-shakyo.com/>

TEL 368-2941

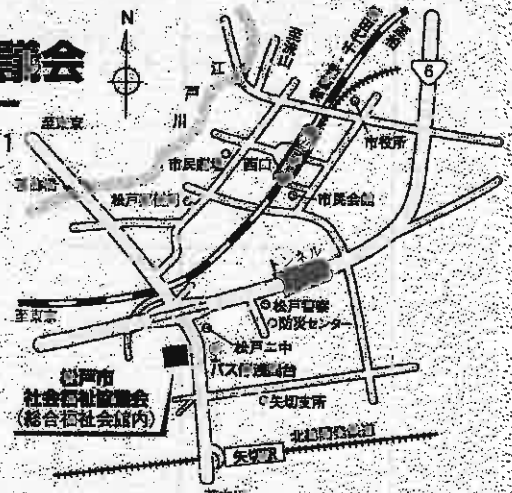
FAX 368-0203

### ●窓口受付時間

午前8時30分～午後5時  
土日・祝日・年末年始は休み

### ●交通機関

松戸駅西口から「市川駅行」または矢切駅から  
「松戸駅・松戸車庫行」でバス停「浅間台」下車すぐ前  
(所要時間・松戸駅から約10分、矢切駅から約5分)



しない

させない

# 高齢者虐待

誰もが尊厳をもって \* \* \* \* \*  
\* \* \* \* \* 生涯を暮らせるために



高齢者虐待の増加にともない「高齢者虐待防止・養護者支援法（高齢者虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律）」が施行されました。この法には、虐待に気づいた人は市区町村に通報義務があることが定められました。しかし、まだ多くの人に知られるにはいたっていません。

虐待を見つけた場合は早めに通報することによって事態が深刻化することを防ぎます。また社会サービスや地域のネットワークを上手に活用して、養護者に負担がかかりすぎないようにすることも大切です。

市川市 地域福祉支援課 ☎334-1152

# こちらにご相談ください

地域包括支援センター 施設名/所在地/連絡先	担当地域 地名	在宅介護支援センター 施設名/所在地/電話
<b>地域包括支援センター あんしん大柏</b> 南大野2-3-19(大柏出張所内) ☎303-9555	大町・大野町・南大野・ 柏井町・幸免町	<b>市川あさひ荘在宅介護支援センター</b> 大町537 ☎338-6595
	宮久保・下貝塚・曾谷	<b>大野在宅介護支援センター</b> 下貝塚3-31-2 ☎371-4708
<b>地域包括支援センター あんしん市川駅前</b> 市川南1-1-1 (ザ・タワーズイースト3階) ☎700-5139	国府台・北国分・中国分・ 堀之内・稲越町・東国分・国分	<b>国府台在宅介護支援センター</b> 国府台5-25-4 ☎373-6539
	市川・真間・須和田・菅野	<b>市川市医師会在宅介護支援センター</b> 真間1-9-10 ☎323-8660
	市川南・新田・平田・大洲	<b>大洲在宅介護支援センター</b> 大洲1-18-1 ふれあいセンター2階 ☎320-3105
<b>中部 地域包括支援センター</b> 八幡1-1-1 (市役所地域福祉支援課) ☎334-1152	北方町・本北方・若宮・北方・ 中山・鬼越・高石神	<b>清山荘在宅介護支援センター</b> 柏井町4-310 ☎337-1232
	東菅野・八幡・南八幡・ 東大和田・大和田	<b>市川市福祉公社在宅介護支援センター</b> 東大和田1-2-10 ☎320-3422
	鬼高・稲荷木・田尻・高谷・ 原木・二俣・東浜・二俣新町・ 田尻・上妙典・高谷新町	<b>ホワイト市川在宅介護支援センター</b> 高谷1854 ☎327-5497
<b>南部 地域包括支援センター</b> 末広1-1-31(行徳支所内) ☎359-1274	河原・妙典・下妙典・下新宿・ 本行徳・本塩・関ヶ島・伊勢宿・ 押切・富浜・末広・行徳駅前	<b>行徳在宅介護支援センター</b> 行徳駅前1-8-17 ☎396-4061
	塩焼・宝・幸・加藤新田・ 高浜町・入船・日之出・千鳥町・ 新浜・塩浜	<b>ゆうこう在宅介護支援センター</b> 日之出17-9 ☎307-6871
	湊・湊新田・香取・欠真間・ 福栄・南行徳・相之川・広尾・ 島尻・新井	<b>香取在宅介護支援センター</b> 香取2-2-2 ☎359-2211

# 高齢者虐待防止のために

気がかりなことがありましたら、地域包括支援センター等へご連絡ください。

私たちの身近なところにも、虐待に対して支援を必要としていながら自ら声を上げることができないでいる高齢者がいるかもしれません。私たち一人ひとりの小さな「気づき」が、高齢者の人権や健康を守る大きな力になります。以下のような点に気づいたら、地域包括支援センター等へご連絡ください。

ご近所にこんな高齢者はいませんか？	目
1 暴力を受けている、怒鳴られる、年金を取られるなどと訴えている	
2 あざや傷があるのに理由を聞いてもはっきりしない	
3 家族が介護でとても疲れていたり、高齢者の悪口を言っている	
4 介護や病気について相談する人がいないようだ	
5 ひとり暮らしや高齢者夫婦世帯で、最近、姿を見かけなくなった	
6 高齢者を訪ねると家族に嫌がられたり、会わせてもらえない	
7 昼間でも雨戸が閉まっている	
8 家の周囲にゴミが放置されたり、異臭がする	
9 郵便受けが新聞や手紙で一杯になっている	
10 家から怒鳴り声や泣き声が聞こえたり、大きな物音がする	
11 暑い日や寒い日、雨の日なのに高齢者が長時間外にいる	
12 高齢者が道路に座り込んだり、徘徊していることがある	
13 介護が必要なのに、サービスを利用しているようすがない	
14 高齢者の服が汚れていたり、お風呂に入っているようすがない	
15 最近、セールスや営業の車が来るようになった	
16 家族がいるのに、いつもコンビニなどでひとり分のお弁当を買っている	

○がついた項目が多いほど、支援の必要性が高い状態です。○がひとつでもかまいません。気になることがあったら、地域包括支援センターか地域福祉支援課までご連絡ください。

「高齢者虐待防止・養護者支援法」では、「虐待のおそれがある」高齢者を発見した住民には通報義務が課せられています。皆さんからの連絡・通報によって、虐待を未然に防ぐこと、早期に支援することが可能となり、虐待を受けている高齢者と虐待をしている家族など双方の救済につながります。

守秘義務により誰が連絡・通報したかが周囲に漏れることは決してありません。安心して連絡してください。

# 高齢者の虐待を防ぎましょう

虐待問題の難しいところは、養護者自身が介護により心身共に疲れ切って、追いつめられていることが少なくないことです。高齢者の虐待を防ぐためには、第三者が介入することで虐待がエスカレートするのを防ぐこと、社会サービスの利用などで介護負担を軽減する方法をとることなどが重要です。



## こんなことが虐待になります

「高齢者虐待防止・養護者支援法」では、高齢者（65歳以上の人）の虐待とは、家族など養護者（介護者）または養介護施設従事者などによる次のような虐待と定義しています。



### 身体的虐待

- たたく、つねる、なぐる、ける、やけどを負わせるなど
- ベッドにしばりつけたり、意図的に薬を過剰に与えるなど

### 介護・世話の放棄、放任

- 空腹、脱水、低栄養状態のままにするなど
- おむつなどを放置する、劣悪な状態や住環境の中に放置するなど

### 心理的虐待

- 排せつなどの失敗に対して恥をかかせること
- 子ども扱いする、怒鳴る、ののしる、悪口を言う、無視するなど

### 性的虐待

- 懲罰的に下半身を裸にして放置するなど
- キス、性器への接触、セックスを強要するなど

### 経済的虐待

- 本人のお金を必要な額渡さない、使わせないなど
- 本人の不動産、年金、預貯金などを本人の意思・利益に反して使用するなど

## 気づかずに虐待をしてしまうことも……

高齢者虐待に関する調査では、高齢者の介護や世話をしている半数以上の人が高齢者の虐待の自覚がないという結果が出ています。不適切な対応の例を次に紹介しますので、チェックしてみてください。



- 言うことを聞かないので、手を出したり、ののしったり、逆に無視したりしている。
- 良いことと悪いことをわかってもらうため、たたくなどしてしつけをしている。
- 認知症のため徘徊するので、部屋に閉じこめている。
- 認知症や寝たきりで外聞が悪いので、外出させなかったり、訪ねてくる人がいても会わせないようにしている。
- 年金手帳、預貯金通帳などを管理し、本人に無断で使っている。
- 経済的に苦しいので、病院に連れて行くことを控えている。
- 人前でおむつを替えたり、しばらく裸のままにしておくことがある。



# 高齢者の虐待に気づいたら

高齢者の虐待は、当事者に自覚がなかったり、虐待を受けている高齢者が家族などに遠慮していたりすることなどから、周囲には見えにくいものです。また、他者が口を出しにくいということもあります。しかし、虐待を止めることは虐待をしている養護者のためにも必要なことです。迷ったときは、地域包括支援センターなどに相談してみましょう。なお虐待を受けている高齢者本人が通報することもできます。通報の秘密は守られます。



## 通報のあとどうなるのか

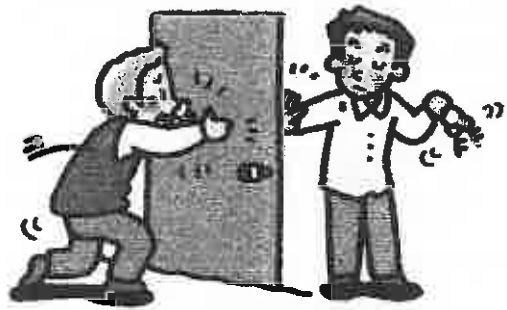
### 家庭で虐待があった場合

通報により、市区町村が立ち入り調査を行い、必要な場合は高齢者を保護します。また、相談支援や居宅サービスの提供など、養護者を支える取り組みをします。



### 施設などで虐待があった場合

通報により、市区町村や県が法による監督権限を使って業務や適切な運営を確保することなどにより、高齢者の虐待防止や保護を図っていきます。



## 虐待が起きない地域づくりのために

誰もがいずれ高齢者になります。すべての人が安心して生涯を暮らせるように、虐待を未然に防ぎ、助け合える地域づくりが望まれます。高齢者の徘徊なども、周囲の人たちの助けがあれば、家族の心身の負担も軽減されます。高齢者を支える家族も、社会サービスを活用することに加え、できるだけオープンにして周囲の手助けを求めましょう。

みんなでこんなことに  
気をつけてみましょう

例えば……

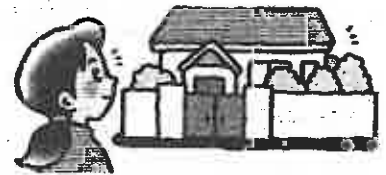
### あいさつを交わす

日常生活での声かけ



### 見守り

最近姿を見ない。夜になっても部屋の明かりがつかない。



### 元気づけ

道などで会っても元気がないようなときの声かけ

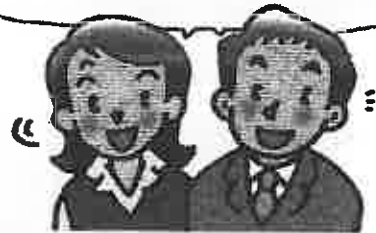




## 早期発見・報告で虐待を防ぎましょう

虐待は、虐待している本人が悪いことをしていると思っても、自分だけではなかなか止められないものです。虐待に気づいたときには、相談機関などに早めに相談・報告しましょう。また、生命の危険がある場合には地域包括支援センターや警察への通報も必要です。なお、「高齢者虐待防止・養護者支援法」では虐待の発見者には市区町村への通報義務があると定めています。

一人で抱え込んだり、悩まないで!



## 介護をがんばりすぎている人はいませんか?

高齢者の虐待が増えている原因のひとつには「養護者の心身の疲労」があります。介護は長期にわたるため、家族だけでがんばっても限界があります。「高齢者虐待」は身近に起こりうる問題で、虐待をする人もある意味では被害者といえる場合も少なくありません。心身ともに余裕を持って介護を継続していくためには、次のようなさまざまな社会サービスを活用することが大切です。また、外部の力を借りて養護者の負担を減らすことは、高齢者本人が家族に迷惑な存在になっていると引け目を感じずにすむというメリットもあります。



### ホームヘルプサービス

介護や家事の支援サービスをします。

### デイサービス

送迎により施設での食事やサービスをします。

### こんな社会サービスがあります



### 地域の介護相談センター

専門の相談員（保健師、介護福祉士、社会福祉士など）による介護についての相談窓口です。

## 主な相談機関

### 地域の相談機関

- 地域の介護相談センター
- 地域包括支援センター
- 在宅介護支援センター
- 保健センター
- 市川健康福祉センター（市川保健所）
- 社会福祉協議会
- 病院 など

### 電話相談

- 高齢者介護支えあい相談（厚生労働省助成事業）  
フリーダイヤル **0120-070-608**  
(土日を除く10～15時)\*
- (社) 認知症の人と家族の会（旧果け老人をかかえる家族の会）  
フリーダイヤル **0120-294-456**  
(土日を除く10～15時)\*

\*すべて祝日・年末年始は休み

● 不明なときは市区町村の総合案内で担当部署名を聞いてみましょう

いつまでも  
いきいきと  
暮らしていく  
ために

# 運動器の機能を 向上させましょう



監修／大淵修一（東京都老人総合研究所介護予防緊急対策室長）

「からだがなまる」という言葉がありますが、からだは使わないでいると、機能がどんどん衰えてしまいます。この機能を保つためには「ほどよく使い続ける」ことが大切。とくに介護予防のためには、日常の家事などでなるべくからだを動かし、それに加えて積極的に運動も取り入れていく必要があります。介護予防は、自分らしくいきいきと生きていくために、生涯を自立して暮らせる支えとなることを目指して行うものです。これからの人生の目標に向けて、介護予防を実践していきましょう。

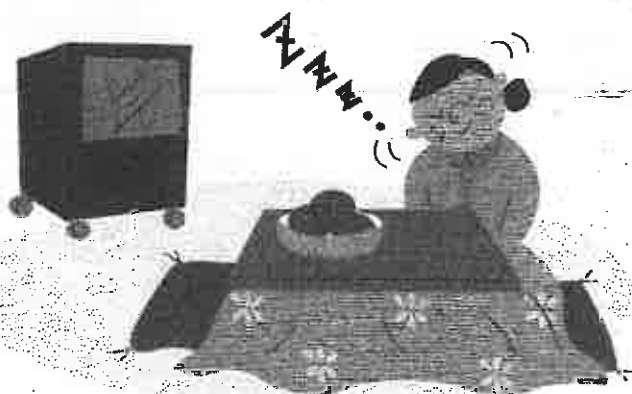
松戸市役所 介護支援課 介護予防推進担当室  
☎047-366-7343

# 積極的に からだを 動かしましょう



## からだを動かさないでいると...

人は年とともにからだを動かすのがおっくうになったり、からだ自体も動きにくくなるものです。しかし、それにまかせてからだを動かさずにいると、筋肉や骨はさらに衰え、運動に必要な心肺機能も低下してしまいます。



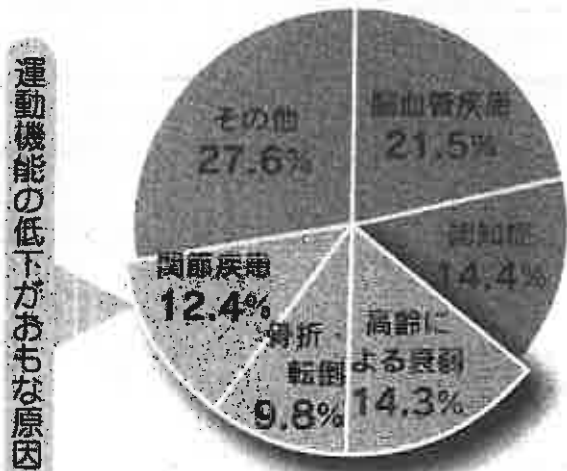
## 運動機能の低下は 要介護状態を招く大きな原因に

65歳以上の高齢者が要介護状態になる原因のうち、高齢による衰弱、骨折・転倒、関節疾患など、運動機能の低下に関係するものが全体の3割を占めています。できるかぎり要介護状態にならないためには、運動器の機能を向上させること、特に足腰を鍛えることが大切です。

## いくつになっても 運動機能は向上できる

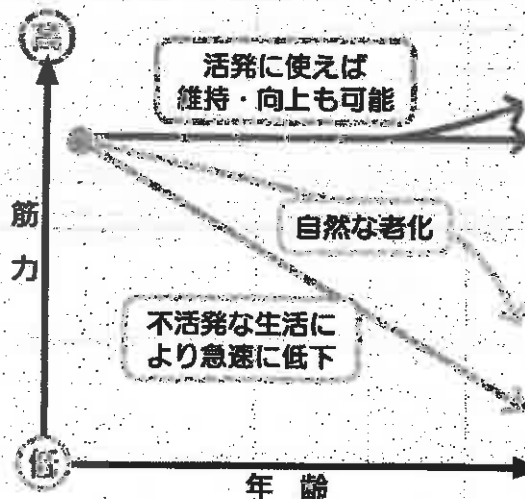
年とともに運動機能が衰えるのは仕方のないことと思われがちですが、最近の研究では、たとえ90歳以上の高齢であっても、からだを動かすことで運動機能は向上できるということがわかっています。年だからとあきらめず、今日からさっそくからだを動かしましょう。

## ●65歳以上の要介護の原因



(出典) 平成19年国民生活基礎調査

## 加齢に伴う筋力の変化



# まずはこんな運動から

## 筋力をつけましょう

「私は毎日歩いているから大丈夫」と思っていませんか？ たしかにウォーキングは心肺機能の向上には効果的ですが、使う筋力は全体の20～30%。それだけでは筋力の維持はでき

ても向上はできません。筋力を向上させるためには、筋肉に一定の負荷をかける運動が必要です。ウォーキングに筋肉を使う運動をあわせて行えば、運動効果が上がります。

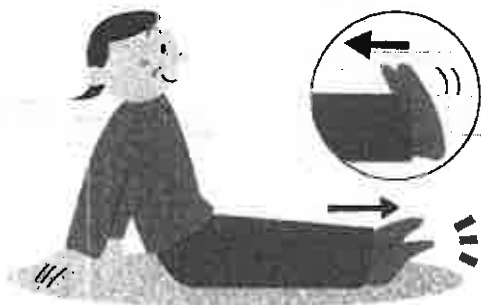


# はじめてみよう 軽い運動

## 座ってできる運動

### 足首の曲げ伸ばし

- ①両手を後ろにつき、ひざを伸ばして座ります。
- ②背中を伸ばし、足首をできるだけからだの側に曲げます。5秒間ほど停止した後、今度は足底に向けてしっかり伸ばします。
- ③これを5～10回くり返します。



★ひざから足首にかけて、より強い力を入れてそらすためには、かかとを持ち上げる気持ちで行うと効果的です。

### 片足上げ

- ①背中をきちんと伸ばした姿勢で座ります。
- ②ひざを伸ばしたまま、片方の足をゆっくり持ち上げます。
- ③無理に伸ばしすぎないように注意し、ゆっくりと下ろします。
- ④片足ずつ、左右それぞれ10回行いましょう。



★足をまっすぐピンと伸ばすとひざが痛む人は、途中でやめ、軽く曲げたままで行うとよいでしょう。

## 足腰を鍛えましょう

### 足の後ろ上げ

- ①いすから 30～40cm 離れて両足を少し開き、45度くらいに上体を前に傾け、両手でいすをつかみます。
- ②ひざが曲がらないようにしながら、片方の足をまっすぐ後ろに持ち上げます。
- ③足を持ち上げた状態で1秒間静止し、ゆっくりもとの姿勢に戻します。
- ④片足ずつ、左右それぞれ10回行いましょう。



★背中から持ち上げた足にかけて一直線になるように。

### 4分の1スクワット

- ①いすから 30～40cm 離れて両足を肩幅に開いて立ち、背筋をまっすぐ伸ばし両手でいすをつかみます。
- ②高いいすに腰かけるように、1、2、3、4でゆっくりひざを曲げて腰を落とします。
- ③1、2、3、4でゆっくりひざを伸ばしながらもとの姿勢に戻ります。
- ④これを10回くり返しましょう。



★深くひざを曲げると痛める危険があるので、曲げ過ぎには注意しましょう。

### かかと上げ

- ①いすから 30～40cm 離れて両足を肩幅に開いて立ち、背筋をまっすぐ伸ばし両手でいすをつかみます。
- ②背伸びをするように1、2、3、4でゆっくりと両方のかかとを上げます。
- ③1、2、3、4でゆっくりかかとをおろします。
- ④これを10回くり返しましょう。



### 運動を行うときの注意ポイント

- ゆったりと落ち着いて行いましょう。
- 呼吸は止めずに行いましょう。息をこらえて力で行うと、血圧が上がる恐れがあります。
- ゆっくりとしたリズムで行いましょう。1、2、3、4で動かし、1、2、3、4に戻します。
- 負荷をかけている筋肉を意識してみましょう。
- 1つのパターンを10回くり返して行いましょう。

いつまでも  
いきいきと  
暮らしていく  
ために

# 栄養改善で 低栄養状態の予防を



監修/杉山みち子(神奈川県立保健福祉大学保健福祉学部栄養学科教授)

高齢者は食事の全体量が減ることなどから、タンパク質やエネルギーが不足しがちになります。このような状態を「低栄養状態」といいます。低栄養状態が続くとからだは衰弱し、介護が必要な状態や、病気になりやすくなってしまいます。日々の生活において十分に「食べること」、これが一番の予防策です。介護予防は、自分らしくいきいきと生きていくために、生涯を自立して暮らせる支えとなることを目指して行うものです。これからの人生の目標に向けて、介護予防を実践していきましょう。

松戸市役所 介護支援課 介護予防推進担当室  
☎047-366-7343

# 低栄養状態に 気をつけましょう

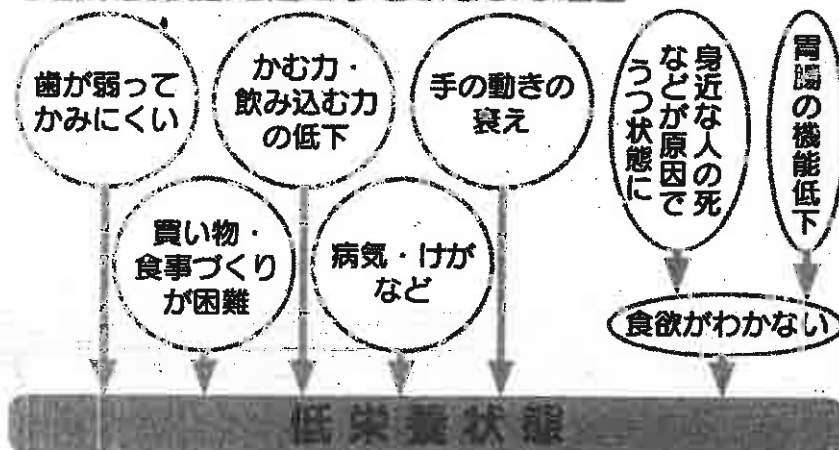


## タンパク質とエネルギーの不足が問題

高齢期において「食べること」、特に生命の維持に欠かせないタンパク質とからだを動かす活動源となるエネルギーをとることは、低栄養状態を予防することにつながります。これは、自己実現（好きなことややってみたいことをすること）を目指して日常生活を送るうえでも大切なことです。

ところが、高齢期になるとさまざまな理由からタンパク質とエネルギーが不足しがちになり、その不足分を補うために今ある筋肉や脂肪が消費されてしまいます。これが身体機能を低下させる原因になるのです。「年をとると食が細くなるのは当たり前」などと思わず、その原因をきちんと把握して対処することが大切です。

### ●低栄養状態を起こすさまざまな理由



### ●低栄養状態が疑われるのはこんな人

この半年で2～3kg以上  
体重が減った人

タンパク質やエネルギーの減少、消化吸収率の低下、病気やけがなどにより、全身のエネルギーや栄養状態がよくない状態になっていると考えられます。月に一度は体重を測り、体重が減っていないか確認しましょう。

BMI（体格指数）が18.5未満の人  
BMI = 体重  kg ÷ 身長  m ÷ 身長  m  
※体重 60kg、身長 150cm の人の例  
BMI = 60 ÷ 1.5 ÷ 1.5 = 26.7

血液検査の結果、  
血清アルブミン値が 3.8g/dl 以下

血清アルブミンは血液に含まれる主要なタンパク質です。この値が低いと低栄養状態と考えられます。長期にわたる栄養状態の悪化や、病気やけがなどでからだにストレスがかかることでも低下します。

# 食べることは健康の基本

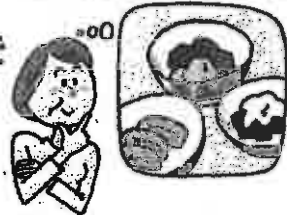
## 「食べる楽しみ」を大切にしましょう

「食べる」ということは、単に栄養をとることだけが目的ではありません。それ以上に大切にしたいこと、それは「食べる楽しみ」です。旬のものや好物を食べる楽しみはもちろんのこと、家族や友人と食卓を囲む楽しみ、食べたいものを考える楽しみ、買い物をする楽しみ、そ

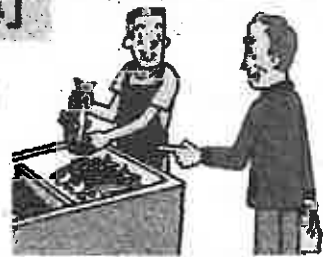
して料理をつくる楽しみ。生活のあらゆる場面の「食べる楽しみ」を大切にすることで、からだや頭を使ったり、人と交流する機会がおのずと増えていきます。それがひいては心身の老化を防ぎ、生活の質を向上させることにつながっていくのです。

### 食べることにまつわる「楽しみ」

「食べたいものを考える」楽しみ



「買い物」の楽しみ



「つくる」楽しみ



「味わう」楽しみ



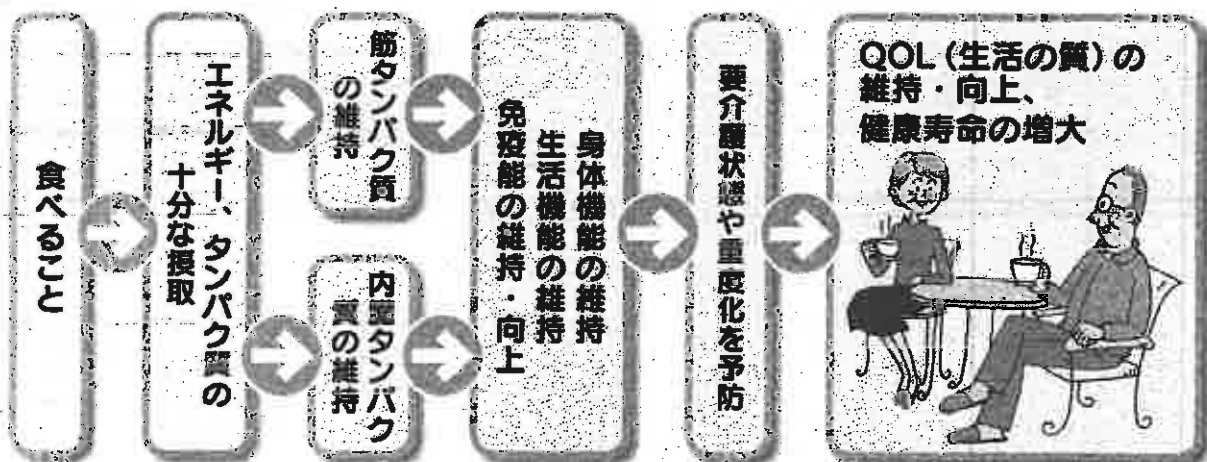
「一緒に食べる」楽しみ



「片付け」も楽しみたい!



### ◆食べることの意義



※厚生労働省「栄養改善マニュアル」より

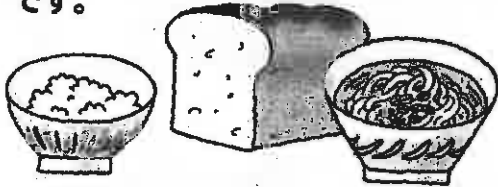


# 低栄養状態を防ぐ食生活のヒント

栄養改善のために生活習慣を見直しましょう

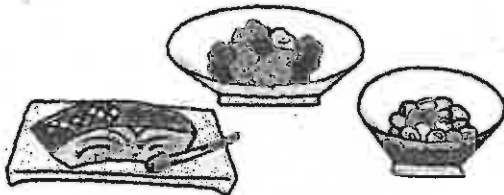
主食と主菜を  
毎食しっかり食べましょう

- 主食はエネルギーとタンパク質の供給源です。



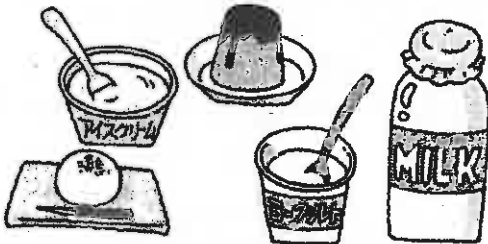
ごはん、パン、めん類など

- 主菜はタンパク質の供給源です。



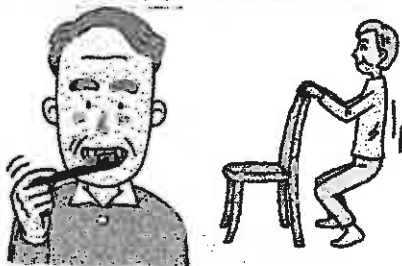
魚、肉、卵、大豆製品など

エネルギーとタンパク質が  
多く含まれる食品を食べましょう

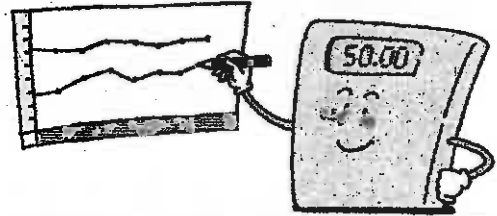


牛乳、アイスクリーム、ヨーグルト、プリン、まんじゅうなど

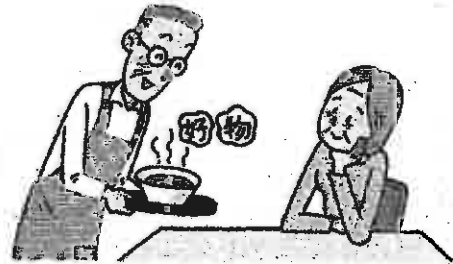
口腔ケアや運動・身体活動、  
休養（睡眠）の生活リズムを  
整えることも大切



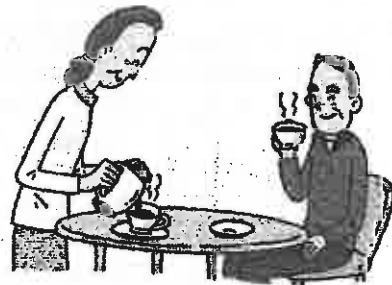
1か月に1度は  
体重を測りましょう



食欲がないときは  
好きなものを食べましょう



脱水を予防するために  
水分を十分とりましょう



「食べること」を楽しみ、  
やりたいことが  
自分でできるようにしましょう



いつまでも  
いきいきと  
暮らしていく  
ために

# 口腔機能の向上 に取り組みましょう



監修／植田耕一郎（日本大学歯学部摂食機能療法学講座教授）

高齢になると食べ物がかみにくくなったり、飲み込む力が衰えるなど、**口腔機能**が低下してきます。また口の中が不衛生になりがちで、肺炎などの病気にもかかりやすくなります。口の健康は全身の健康へとつながっています。一生おいしく、楽しく、安全な食生活を送るために、口腔機能の向上に取り組みましょう。介護予防は、自分らしくいきいきと生きていくために、生涯を自立して暮らせる支えとなることを目指して行うものです。これからの人生の目標に向けて、介護予防を実践していきましょう。

松戸市役所 介護支援課 介護予防推進担当室  
☎047-366-7343

# 元気で清潔な 口腔を 保ちましょう

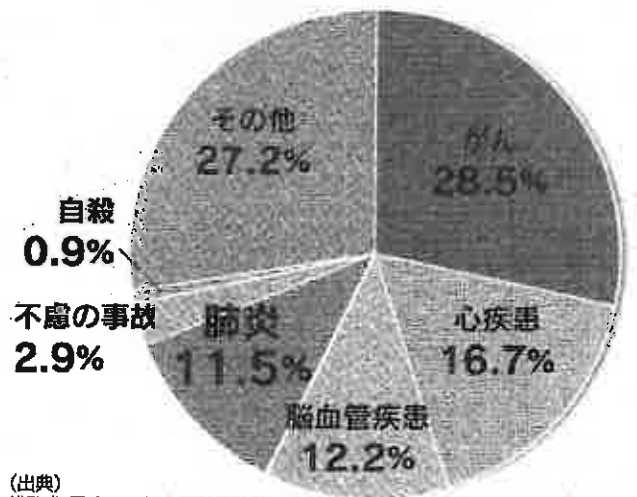


## 口腔の細菌が肺炎を引き起こす

高齢になると身体機能や免疫力が低下するため、かぜやインフルエンザ、肺炎などの感染症にかかりやすくなります。なかでも肺炎は高齢者の死亡原因の第4位、9人に1人が肺炎でなくなっていることから、特に注意が必要です。

高齢者に多いのは「誤嚥性肺炎」といって、食べかすなどから繁殖した口の中の細菌を、知らないうちに気道から肺へ吸い込んでしまうことにより起こる肺炎です。このような病気を防ぐためにも、口の中を清潔に保つことが大切です。

## ●65歳以上の死亡原因



(出典) 総務省 平成19年人口動態統計

## 「口の寝たきり」を予防しよう

歯が悪いからといって軟らかいものばかり食べていたり、外に出るのがおっくうで人と話すことがほとんどなかったり……。このような消極的な行動をとっていると、口腔機能はどんどん

衰え、「口の寝たきり」になってしまう危険があります。「口の寝たきり」になると、生活のさまざまな部分で支障が出てくるため、十分な注意が必要です。

## ●こんな人は「口の寝たきり」に要注意!

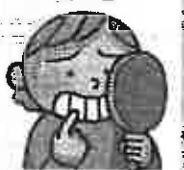
虫歯を放ったままだしている



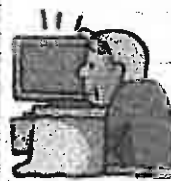
固いものを食べない



合わない入れ歯で我慢している



人と話す機会がない



よくむせる



口腔内が不衛生



放っておくと

からだは動いても「口の寝たきり」に!

低栄養状態・脱水 誤嚥・窒息 運動機能の低下 生きる楽しみの消失

# 口腔ケアをはじめましょう

## 口腔ケアとは

口の手入れをはじめ、食べる、話す、表情を豊かにするなどの口の機能を維持させるための予防や治療のことを「口腔ケア」といいます。

歯、歯ぐき、舌、くちびる、ほお、のどなど、口の中全体の健康を守り、かつ清潔な状態を保つために行われます。



**口の手入れ  
(口腔清掃)**  
● 歯みがき  
● うがい  
● など

**口腔の体操  
(摂食機能訓練)**  
● 口腔の体操  
● 歌を歌う  
● など

## 口の手入れ(口腔清掃)

口の中の細菌を増やさないためには、毎食後の歯みがきが大切です。特に歯周病の菌が繁殖しやすい歯と歯ぐきの境目、歯ブラシが届きにくい奥歯の奥などをていねいにみがきましょう。また、定期的に歯科医で歯石を除去してもらうことも大切です。

### 毎食後、必ず歯みがきを

● 歯ブラシ、歯と歯の間をみがく歯間ブラシ、デンタルフロスなどを使って、ていねいにみがく習慣を。



### ときには舌の清掃も

舌の上についた白い汚れ(舌苔)は口臭予防にも効果的。舌清掃用のブラシも市販されています。



### 洗口剤ですみすみまで清潔に

● 抗菌剤を含む洗口剤(うがい薬)でうがいをすれば、より細菌の繁殖を抑えられます。



### 義歯ははずしてみがく

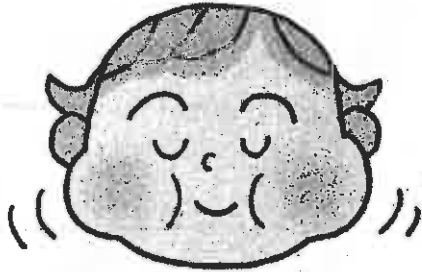
● 義歯(入れ歯)は装着したままみがくのではなく、必ずはずしてみがきましょう。



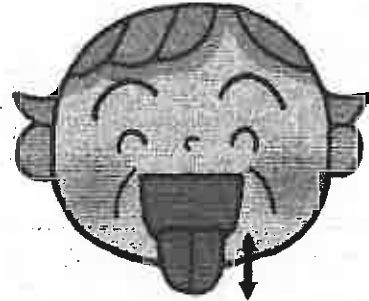
# 口腔の体操(摂食機能訓練)

舌、くちびる、ほお、のどの筋肉を鍛えることで、口腔機能や嚥下(飲み込み)機能の維持・向上をはかることができます。「口の寝たきり」を防ぐために、毎日の生活に口腔の体操を取り入れましょう。

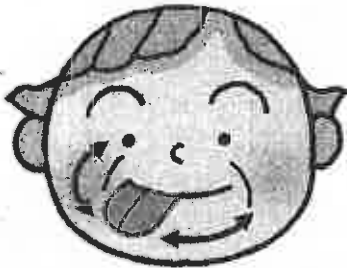
口を閉じたままほおを  
ふくらましたり、すぼめたりする



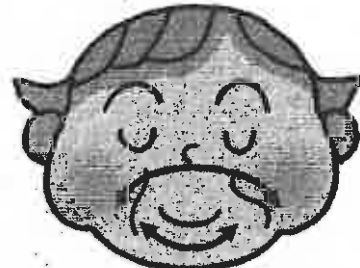
口を大きく開けて、舌を出したり  
引っ込めたりする



舌を出して上下に動かしたり、  
左右に動かしたりする



口を閉じて、口の中で舌を上下  
したり、ぐるりと回したりする



## こんなことも効果的！ 口腔機能を高めるために

1 しっかり  
よくかんで  
食べる



- あごやのどの筋肉が鍛えられ、咀嚼(そしゃく)よく(かみくだく)・嚥下機能が高まる
- 唾液がよく出るようになり、消化力が高まる
- 脳が活性化して認知症予防につながる

2 バランスのよい  
食事をおいしく  
とる



- 低栄養状態を防ぎ、身体機能が維持・向上する
- 食べる喜びを感じる事ができる

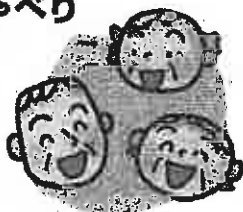
3 姿勢に注意して  
食べる



- 上体を起こし、あごを少しひいた姿勢だと嚥下しにくい

4 たくさんおしゃべり  
しよう

- 話すことは舌、くちびる、ほお、のどのよい運動になる



5 歌を歌ったり早口言葉に  
挑戦してみる

- 歌うことは話すこと以上によい運動になる
- 早口言葉で口やその回りの運動機能を鍛えよう



いつまでも  
いきいきと  
暮らしていく  
ために

# 閉じこもりを 予防しましょう



監修／安村誠司（福島県立医科大学医学部公衆衛生学講座教授）

閉じこもりとは、寝たきりなどではないにもかかわらず、家からほとんど外出せずに過ごしている状態のことです。週に1回も外出をしない人は、閉じこもりといえます。閉じこもり自体は病気ではありませんが、閉じこもりがちな生活が身体機能を低下させ、要介護状態を招きやすくなると考えられています。介護予防は、自分らしくいきいきと生きていくために、生涯を自立して暮らせる支えとなることを目指して行うものです。これからの人生の目標に向けて、介護予防を実践していきましょう。

松戸市役所 介護支援課 介護予防推進担当室  
☎047-366-7343

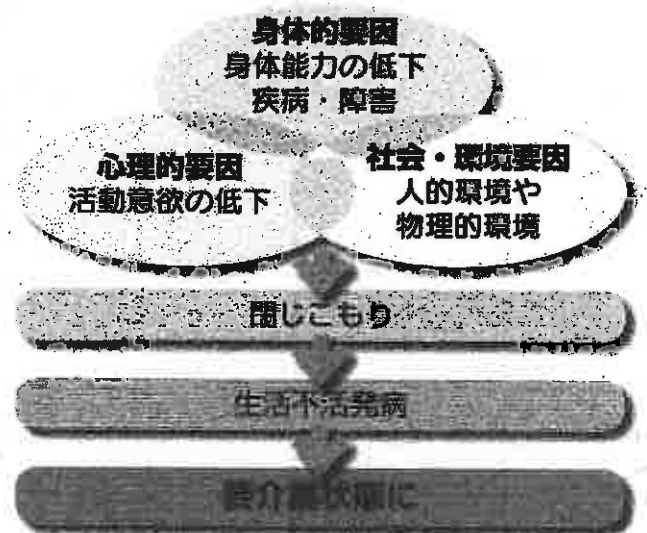
# 閉じこもりを 予防・解消 しましょう



## 閉じこもりは 要介護状態を招きやすい

家に閉じこもっている人は、老化にともなう身体能力や意欲の低下、家族や友人などの希薄な人間関係、家の構造や住環境など、さまざまな要因が重なって閉じこもりになってしまったと考えられます。しかし、閉じこもりがちな生活が続けば、身体能力はしだいに低下し、高齢による衰弱や転倒・骨折などの「生活不活発病」を招き、やがては要介護状態へと移行する危険があります。

## ●閉じこもりと要介護状態の関係



※国際医療福祉大学大学院 竹内孝仁教授作成をもとに改変

## 要介護状態の危険因子がいっぱい

閉じこもりが原因で、運動機能が低下したり、認知症が進んでしまったり。あるいは低栄養状態による体力の低下やうつが原因で、閉じこもりになっているケースもあるでしょう。このように閉じこもりがちな人は、運動器の機能低下、

低栄養状態、<sup>こうくう</sup>口腔機能の低下、認知症、うつなどの、さまざまな「要介護状態への危険因子」をあわせ持っていることが多いものです。閉じこもりから要介護状態にならないよう、閉じこもり気味の方は閉じこもりを解消しましょう。



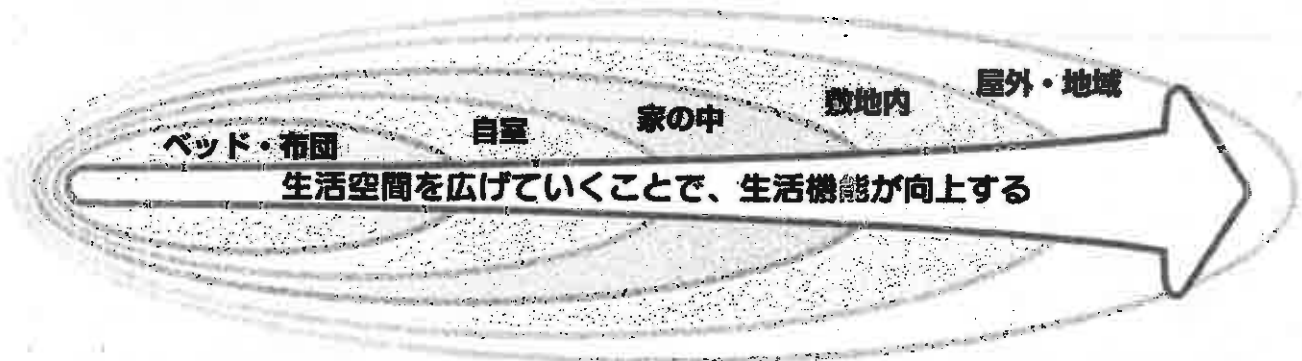
# もっと人と交流しましょう

## 生活空間を外へ広げましょう

あなたは昼間、どこで過ごしていますか？  
もしも自室にいる時間が一番長いなら、少しだけ部屋から出る機会を増やしてみてもいいでしょうか。たとえば台所で料理をしてみるとか、庭でなにか作業してみるとか。さらに外に出ら

れそうなら、買い物に行く、散歩する、友人に会う、地域の活動に参加するなど、少しずつ生活の幅を広げていきましょう。生活空間を広げていくことは、生活全般を活性化し、心身の機能を向上させるためにたいへん効果的です。

### ■行動範囲はこうして広がる



## 閉じこもり解消の「はじめの1歩」

閉じこもり気味の方は、まずは勇気を出して「はじめの1歩」を歩んでみませんか？  
そうはいつでも、自分の思いついたときに、

家から少し外に出てみるだけです。まずは軽い気持ちで、短い時間からチャレンジしてみましょう。

**勇気を出して！ はじめの1歩**

- 散歩
- 買い物
- 病院
- 用事
- 人と会う



**慣れたらさらにもう1歩**

- ボランティア
- 仕事
- デイサービス
- サークル活動

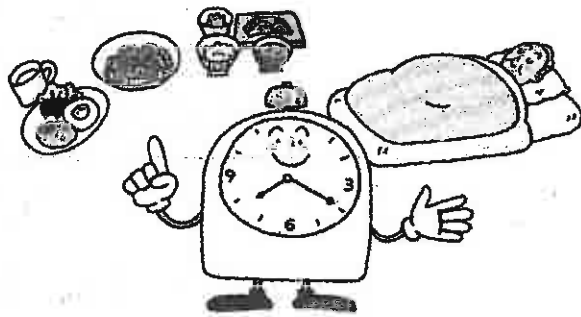


# 閉じこもりを防ぐためのヒント

生活習慣を改善して閉じこもりを予防

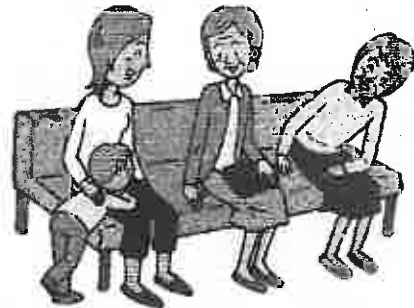
## 規則正しいリズムの生活を

1日3回の食事、睡眠時間は7時間程度というのが規則正しい生活といえます。



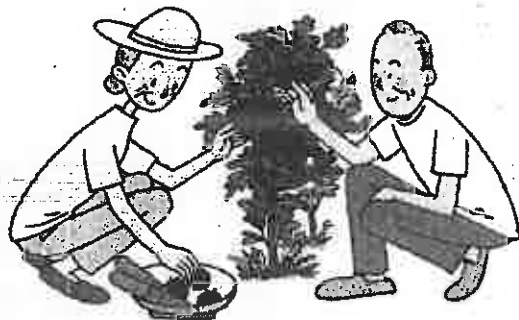
## 積極的に外へ出てみよう

人との交流がある高齢者ほど自立度が高く、長生きであることがわかっています。通院や通所を通じて人と交わりましょう。



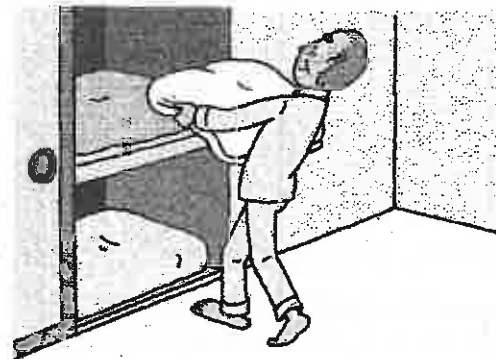
## 1日30分以上、 からだを動かそう

歩くことが一番重要ですが、家事、庭仕事、畑仕事など、日常生活の中でからだを動かすことを心がけましょう。



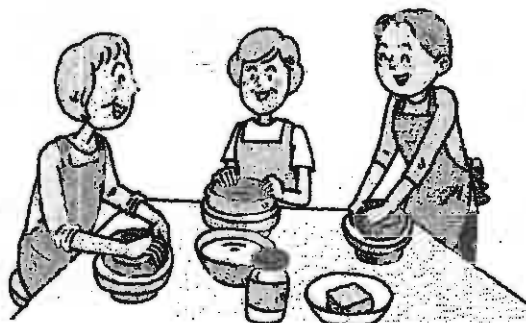
## 自分でやることは 自分でやる

家庭内にはやらなくてはいけないことがたくさんあります。特に男性は、自分でできることは自分でやるようにしましょう。



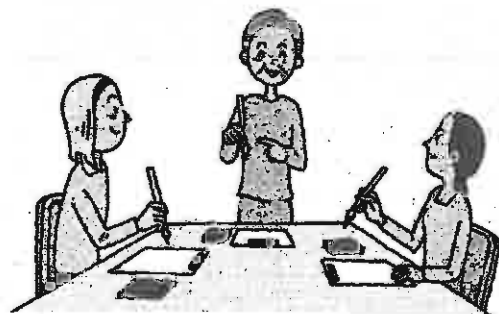
## 趣味を楽しもう

趣味サークルなどへの参加は、新しい仲間と出会えるきっかけになります。



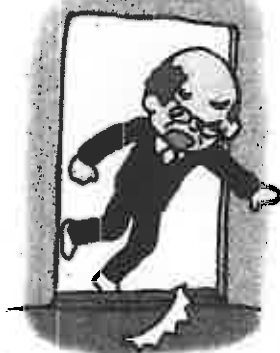
## ボランティア活動に参加しよう

今までの人生で得た知識や経験、技術を誰かのために役立ててみませんか？



# 高齢者のための バリアフリー改修の手引き

～住み慣れた自宅でより安全・快適に暮らす為に～



## こんなことはありませんか？

- ・膝が痛くて立ち上がれない
- ・ちょっとした敷物などでつまずきそうになる
- ・階段の昇り降りがつかなく、不安を感じる
- ・車椅子での移動が大変



バリアフリー改修をすることにより  
安全・快適に暮らし続けることが  
可能になります



- 転倒などの家庭内事故の防止や介護予防につながります。
- 家の中での移動や動作が楽になり、安全で快適な生活を送り続けることが可能になります。
- 家族の介護負担の軽減にもつながり、また、家族の生活の安全・安心にもつながります。
- バリアフリー改修を行う前のステップとして、住まいの整理や生活の工夫を行うことも、安全性の確保の観点から非常に有効です。



トイレの時、膝が痛くて、立ち上がるのがつらかったけど、楽に立ち上がれるようになりました。

車いすでも、トイレや洗面所に入りやすくなりました。



# バリアフリー改修の前にもできる工夫

家の中の整理や暮らし方などの見直し・工夫をすることにより、安全性や暮らしやすさが向上します。

## ..... 居間・廊下など .....



### 整理・整頓する

- ・家財などが多いと、歩行の邪魔になったり、つまづく危険などがあります
- ・わずかな段差(カーペットの端など)や電気コードなども、転倒の原因となります

- ・こまめに片づけ、特に普段よく歩く動線には物を置かないようにしましょう
- ・使わない家具などは、収納スペースにしまいましょう

### 地震の対策をする

タンスの上などに物を置くと地震の際など非常に危険です

家具が倒れる危険もあるので、しっかり固定しましょう

## ..... 寝室など .....

### ベッドを利用する

- ・ベッドを利用すると、立ち上がりなど、就寝時や起床時の動作が楽になります
- ・布団の上げ下ろしの必要もなくなります

### 位置を移動する

寝室が2階にある場合、1階に移すことにより、階段の昇り降りの負担や転落などの危険を減らすことができます

### フットライトをつける

人感センサー付きなどのフットライトをつけると、夜間にトイレに行く時などに便利で安全です

### 生活様式の変更

いすに座る生活に変更すると、立ち上がりの動作が楽になります



## あなたの住まいは大丈夫？

### ～自宅における事故～

生活の拠点である住まいでは、多くの事故が発生しています。住まいを安全に改修することにより、事故の危険を減らすことができます。

加齢に伴い、身体機能の衰えなどから、家庭内事故のリスクが徐々に高まるので、一層の注意が必要です。

### ■事故による死亡者数(65歳以上)

家庭内事故 10,446人

交通事故 3,757人

交通事故よりも家の中の事故で多くの高齢者が亡くなっています

※「平成20年度人口動態統計(確定数)」、  
「人口動態統計特殊報告 不慮の事故死亡統計(平成21年度)」をもとに作成。

住まいでの事故の特徴 ●居室や階段での転倒・転落が多い ●浴室での死亡事故が多い

※介護ベッドの購入に当たり、介護保険の給付対象となる場合がありますので、事前に居暮りの市町村の介護保険担当課、地域包括支援センターなどに御相談ください。

# バリアフリー改修

## 失敗しないためのポイント

- 本人と家族で、十分な話し合いをした上で進めましょう。
- 経験豊かな専門家と相談しながら進めることが大切です。
- 専門家に任せきりではなく、本人・家族の意向を正確に伝えた上で、一緒に検討しましょう。
- 現在の身体状況への対応ばかりではなく、将来の変化を予測した改修を心がけることが大切です。

「教科書的」な工事が必ずしも最適とは限りません

例えば、手すりをつける場合、使う人の身長や手の大きさなどにより、適切な取付位置・形が異なります

## 専門家の例・期待できるアドバイス

### 理学療法士・作業療法士など(医療分野)

身体機能の評価、将来予測などに基づいて、身体の状況にあったアドバイスが期待できます  
ケアマネジャーなど(福祉分野)

本人の希望やこれまでの生活状況などを考慮した上で、介護保険などの助成制度や介護サービスの提供、地域で利用できる生活支援サービスなどのアドバイスが期待できます

### 建築士・工務店など(建築分野)

建築の専門的見地から、住宅の構造などに応じた工事などのアドバイスが期待できます

## 改修の具体例と効果・留意点

### トイレ



#### ■和式から洋式への変更

- 立ち座りが楽になります
- 和式便器にかぶせる簡易タイプもあります
- 温水洗浄機能や暖房便座が付いているものにする、快適に使用できます

#### ■手すりの設置

- 立ち座りの動作が楽になり、身体も安定します

トイレでの介護が必要な場合や単いす利用の場合

○出入り口まわりやトイレ内部の広さの検討も必要です

○ドアはなるべく引き戸にしましょう

(やむをえず開き戸にする場合は外開きに)

### 浴室



#### ■床の変更

- 浴室は通常の状態でも滑りやすいため、滑りにくく、足触りがよいものにしましょう

#### ■安全なドアへの変更

- 単いすでの出入りや転倒時を考慮し、引き戸にしましょう
- 強化ガラスや合成樹脂など頑丈な素材とすることにより、安全性が高まります

#### ■浴室と脱衣場の温度差の減少

- 暖房器具などの設置により、温度変化による血圧の急変、心疾患や脳血管疾患のリスクを軽減できます

※改修などの内容によって、介護保険の給付対象となる場合がありますので、事前に最寄りの市町村の介護保険担当課、地域包括支援センターなどに御相談ください。

## 住宅改修を支援する制度(平成25年12月現在)

### (介護予防)住宅改修費

介護保険に基づく給付制度で、要支援1・2、要介護1～5と認定された方が、一定の住宅改修を実際に居住する住宅について行った場合に、所定の申請をすることで、給付を受けることができます。

【窓口：各市町村の介護保険担当課】

### リフォーム減税制度

一定のバリアフリー改修を行った場合に、所定の申告手続きをすることで、所得税・固定資産税が軽減される制度です。【窓口：各税務署、各市町村固定資産税担当課】

### 生活福祉資金貸付制度(住宅改修費)

公的な貸付制度であり、住宅の増築・改築工事やバリアフリー工事等を行うために必要な経費を貸し付ける制度です(返済義務あり)。【窓口：各市町村社会福祉協議会】

※各制度とも、事前に上記窓口を確認の上ご利用ください。

※上記のほか、お住まいの市町村等で独自の助成制度や貸付制度を設けている場合があります。詳細は、お住まいの市町村や最寄りの地域包括支援センターまでご相談ください。

## バリアフリー改修の相談窓口

### 各市町村の介護保険担当課

介護保険に基づく給付制度(上記)などの相談に対応しています。

### 地域包括支援センター

各市町村が設置しており、高齢者をはじめとする地域住民の健康・生活などの支援を包括的に担う地域の中核機関です。

### 住まいのダイヤル((公財)住宅リフォーム・紛争処理支援センター)

見積書・図面等の確認や、紛争・トラブル等に関する相談などができます。

☎0570-016-100 10:00～17:00  
(土・日・祝・休日を除く)



## 本手引きの内容についてさらに詳しく知りたい方へ

### 「高齢者向けのバリアフリー改修に関する手引書」(全39ページ)

本書のベースとなっている「高齢者向けのバリアフリー改修に関する手引書」を千葉県ホームページで公開しています。

#### ●主な記載内容●

- 住宅改修前にできる工夫(住まいの整理・暮らし方の見直し)の具体例
- 福祉用具の種類・利用上の留意点
- 部屋別・部位別の改修のポイント
- 改修の事例(費用含む)
- バリアフリー改修を支援する制度・相談窓口

下記URLで御覧(入手)いただくことが可能です。

<http://www.pref.chiba.lg.jp/koufuku/sumai/sutebiki.html>

高齢者向けの  
バリアフリー改修に関する手引書



平成25年3月  
千葉県健康福祉部高齢者福祉課

編集・発行 / 千葉県健康福祉部高齢者福祉課



電話・住所 / ☎043-223-2342



〒260-8667 千葉県千葉市中央区市場町1-1

千葉県マスコットキャラクター  
チーバくん



# 市川市の福祉サービス(65歳以上向け)

事業名	対象者	事業内容	利用料・問合せ
「食」の自立支援 (配食サービス) 	・65歳以上の方 ・ひとり暮らし又は高齢者世帯	栄養の改善が必要な方及び食事の支度が困難な方に対して、配食サービスの提供を通して、利用者の安否を確認し、見守りをします。 在宅介護支援センターが訪問し、身体状況に依りて回数を決定します。(夕食のみ、週1～3回)	1食450円 問地域福祉支援課
あんしん電話 (設置・利用) (参考画像) 	・65歳以上の方や、身体障害者手帳1・2級をお持ちの方のみで構成される世帯 ・NTT回線のみ	急に具合が悪くなった時などの緊急用に、非常ボタンを押すだけで、あんしん電話受信センターまたは消防局に通報できる通報装置(あんしん電話)を固定電話に設置します。	NTTへのあんしん電話レンタル料： 月額380円(税別) 問地域福祉支援課
緊急時支援員の利用	・あんしん電話設置・利用者のうち、介護保険の「要介護1～5」の認定を受けていない方	夜間(18時～8時)に、転倒など、救急車を呼ぶほどでもないが他人の助けが必要になった場合、あんしん電話からの通報により支援員を呼ぶことができます。 (あんしん電話とは別に申請が必要)	1回600円 (市民非課税世帯は300円) 問地域福祉支援課
住宅用火災警報器の給付・設置	居住者全員が65歳以上かつ、全員が市民税非課税の世帯主	必要に応じて、「煙感知式火災警報器」と「熱感知式火災警報器」を給付・設置します。	無料 問地域福祉支援課

事業名	対象者	事業内容	利用料・問合せ
シルバークー購入費の助成 	・ 65歳以上 ・ 市民税非課税	在宅で、歩行に不安のある高齢者に、シルバークーを購入する費用の一部を助成します。 (購入前に必ず地域福祉支援課へご相談ください)	助成額： 購入額の2分の1 (限度額 8,000 円) 問地域福祉支援課
交通安全つえの給付	・ 65歳以上 ・ 市民税非課税	道路の通行に著しい支障がある高齢者に、交通安全のための黄色いつえを給付します。	無料 問地域福祉支援課
健康入浴券の支給	・ 65歳以上 ・ 自宅に入浴設備のない、ひとり暮らしの方、高齢者世帯ならびに生活保護を受けている方 ・ 市民税非課税世帯	公衆浴場の入浴券を支給します。 月6枚、年間72枚を限度とします。	無料 問高齢者支援課
はり・きゅう・マッサージ施術費助成券の支給 	・ 市民税個人非課税 ・ 65歳以上、または身体障害者手帳、療育手帳または精神障害者保健福祉手帳を所持している18歳以上の方	はり・きゅう・マッサージ施術利用時の助成券を支給します。 月2枚、年間24枚を限度とします。 1施術(助成券1枚)につき1,000円助成 (保険証または生活保護受給者証明書との併用はできません)	問高齢者支援課

(「平成24年度 市川市保健福祉のしおり」より一部抜粋)

詳細につきましては各問合せ先、または「市川市地域包括支援センターあんしん大柏」までお問い合わせください。

