

こんにちは
**地域包括
支援センター**
です！
(医療と介護の相談窓口)



住みなれた地域で 安心して 自分らしく
いきいきと 暮らしていくために

➡ **練馬区**

高齢者のみなさまが 住みなれた地域で 安心して 自分らしく いきいきと 暮らしていくために

地域包括支援センターをご利用ください。

地域包括支援センターは、保健師・看護師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなど介護だけではなく、福祉・健康・医療など、さまざまな分野から総合的に高齢者とケアマネジャーなどから受けた悩みや相談を、適切な機関と連携して支援します。

総合相談支援業務

悩みや心配ごとを解決するために

高齢者の暮らしや介護に関するさまざまな問題を解決するための相談窓口です。

- 体が弱ってきて日常生活が少し不安、どんなサポートを受けられるの？
- 将来、何かあったらと思うと不安…
- 高齢者向け住まいの選び方や申し込み方法がわからない
- サービス事業者に不満があるけど… など

ひとり暮らし高齢者等訪問支援事業

地域から孤立することがないように

ひとり暮らし高齢者等の自宅を訪問し、必要な支援につなげます。

生活支援コーディネーター業務

高齢者と地域をつなげるために

支援が必要な高齢者を地域活動団体へ、元気な高齢者を地域の活動へつないでいきます。

- こんな生活支援をしてくれる団体などは近くにないか？
- 高齢になっても元気！地域で何か活動がしたい
- 活動団体同士でつながりたい

包括的・継続的ケアマネジメント支援業務

暮らしやすい地域づくりのために

さまざまな機関と連携・協力し、高齢者のみなさまを支える地域づくりを進めます。

保健師・看護師

医療・介護
連携推進員
認知症地域
支援推進員

訪問支援員

ケアマネジャー

生活支援
コーディネーター

社会福祉士

主任ケアマネジャー

医療と介護の相談窓口

在宅療養や認知症に関する相談支援業務

自分らしく暮らしていくために

在宅療養や認知症に関して、日常的・専門的な相談支援を行います。

- 自宅で医療や介護を受けながら暮らし続けたい
- 最近ものの忘れが多い など

介護予防ケアマネジメント業務

元気で自立した生活をおくるために

介護が必要な状態にならないように、「健康づくり」「介護予防」を支援します。

- 今の健康を維持したい など

権利擁護業務

安心していきいきと暮らしていくために

お金や財産管理、虐待の不安など高齢者のみなさまの権利を守ります。

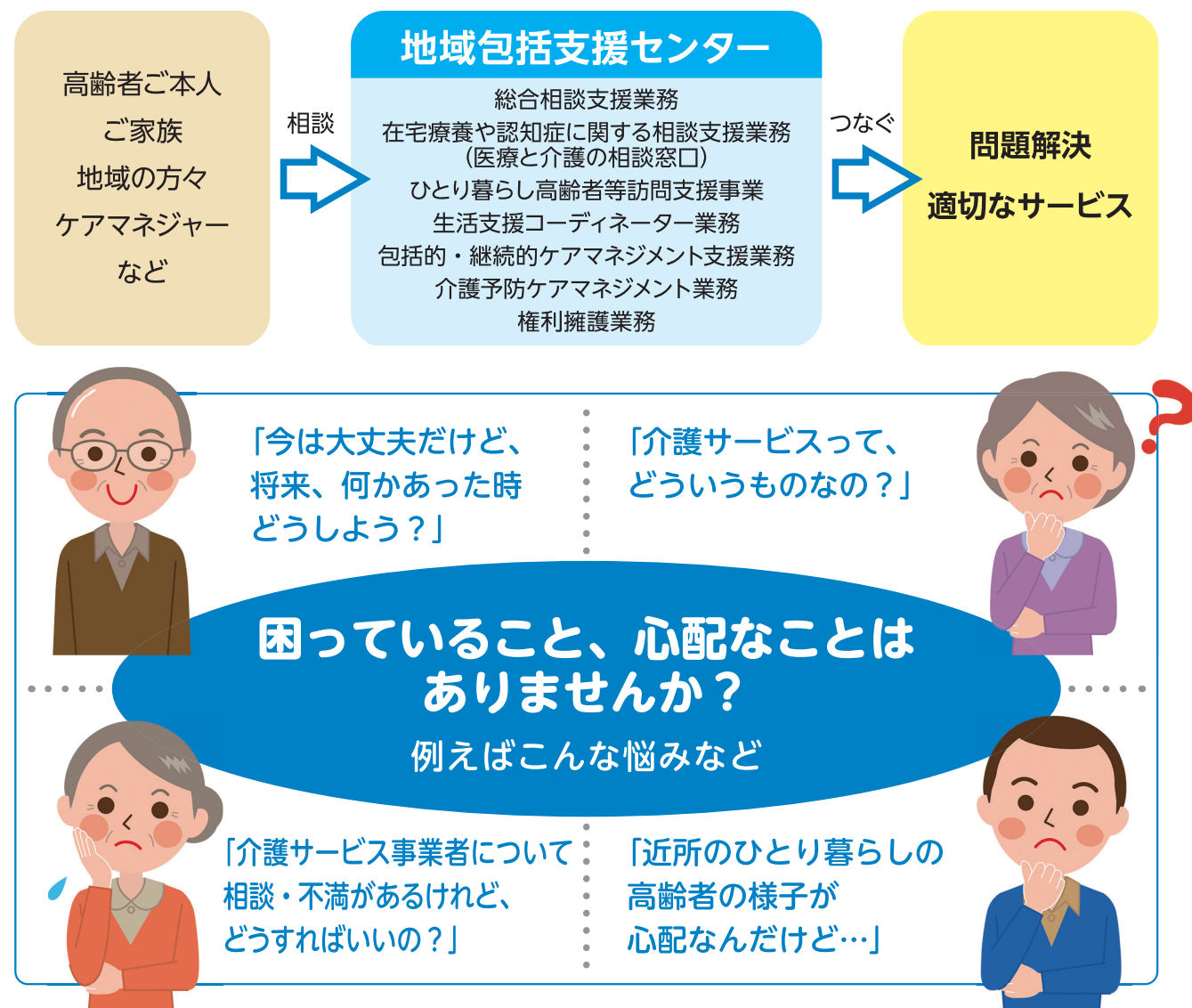
- 虐待にあっているのでは？
- 悪質な訪問販売の被害にあった
- 将来の財産管理が不安 など

総合相談支援業務

悩みや心配ごとを解決するために

高齢者の暮らしや介護に関するさまざまな問題を解決するための相談窓口です。

介護のこと、福祉のこと、医療のこと、健康のこと…。生活のなかでお困りのことやご心配なことがありましたら、地域包括支援センターへご相談ください。高齢者ご本人はもちろん、ご家族や近隣に暮らす方からの相談や悩みをお聞きし、さまざまな制度や地域のネットワークを活用して、適切にサービスを受けられるよう支援します。どんなことでも、お気軽にご相談ください。



どなたでも、まずはご相談ください

介護に関する悩みや相談、健康や福祉、医療や生活に関すること以外にも、「どこに相談したらいいのかわからない」といった悩みも、まずは地域包括支援センターにお気軽にご相談ください。些細なことでも結構です。ご相談は、担当地域にかかわらず、どのセンターでもお受けします。必要なサービスや情報の提供など、関係機関と連携して支援します。

医療と介護の相談窓口

在宅療養や認知症に関する相談支援業務

自分らしく暮らしていくために

在宅療養や認知症に関して、日常的・専門的な相談支援を行います。

医療と介護の相談窓口では、医療と介護の両方を必要とする高齢者のために、さまざまな機関と連携し、在宅療養や認知症などに関する相談に応じます。コーディネーターである「医療・介護連携推進員」と「認知症地域支援推進員」に、お気軽にご相談ください。

若年性認知症についてのご相談も地域包括支援センターでお受けしています。



医療と介護の連携により、在宅での生活を支えます！

在宅療養を検討したいけど、
どうしていいかわからないな…

自宅で医療と介護を受けながら生活する在宅療養や認知症ケアについて分からないことがあれば、お気軽に「医療と介護の相談窓口」へご相談ください。

医療と介護の相談窓口 （地域包括支援センター内）

「医療と介護の相談窓口」では、本人や家族の要望を踏まえ、切れ目なく療養生活が送れるよう、必要な在宅医療と介護サービスを調整します。

よかった。これで安心して
自宅で生活できるな

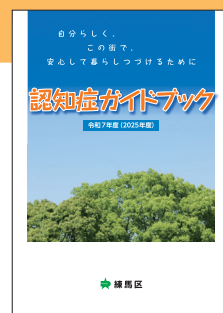
ご本人やご家族の意思を尊重しつつ、医療機関、ケアマネジャー、訪問看護ステーション、薬局などが連携して在宅医療を支える体制をつくります。

「探しものが増えたかな・・・」と思ったら

練馬区では、70歳以上の方にも忘れ検診を無料で実施しています。普段の生活のなかでは特に不便を感じていなかった方も、検診により心身の変化に気づくこともあります。検診を受けて、ご自身の今の様子を知しましょう。

- ①70歳・75歳の方⇒5月に全員に受診券をお送りします。
- ②70歳以上の希望者の方（①を除く）⇒
 - ①地域包括支援センター窓口や区ホームページにある認知症の気づきチェックリストで確認してみましょう！
 - ②20点以上だった方またはご心配のある方は、区ホームページまたは地域包括支援センターから検診をお申し込みください。（受診券をお送りします。）

★練馬区では、認知症の方への接し方や、認知症の状態に応じて利用できる介護サービスなどの情報をまとめた認知症ガイドブックを作成しています。地域包括支援センター窓口でも配布しています。



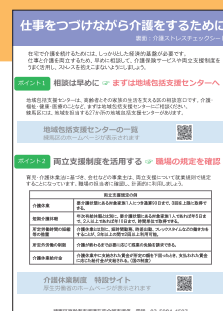
認知症
ガイドブックは
こちらから→



仕事と介護の両立

介護のため、また、介護が終わった後の生活のためにもしっかりと経済的基盤が必要です。職場の理解を得て、介護休業制度などの育児・介護休業法に基づく両立支援制度を計画的に活用することも大切です。地域包括支援センターなどの区立施設で、仕事と介護の両立に関するチラシを配布しています。

仕事をつづけながら介護をするためにはこちらから
（介護のストレスチェックシートもあります）→



ひとり暮らし高齢者等訪問支援事業

地域から孤立することがないように

地域包括支援センターがひとり暮らし高齢者等の自宅を訪問し、必要な支援につなげます。

地域包括支援センターが、ひとり暮らし高齢者や高齢者のみの世帯などの自宅を訪問します。ひとり暮らし高齢者等が地域で孤立することのないよう、生活実態を把握して、介護予防や相談等の必要な支援につなげます。



「どんな人が訪問してくれるの？」
「具体的にどこにつなげてくれるの？」

●訪問支援員がその人の状態に合った支援につなげます。

ひとり暮らし高齢者等の自宅を訪問するのは高齢者福祉の専門資格を有する訪問支援員です。訪問した方の状態に合わせて以下の支援につなげます。

元気な方 → お近くで参加できる介護予防事業等をご案内

支援が必要な方 → 区民ボランティアによる見守り訪問や、地域の団体等と連携した緩やかな見守りにつなげます。また、その方の状態に合わせて、要介護・要支援認定の申請や区福祉サービス等につなげます。

生活支援コーディネーター業務

高齢者と地域をつなげるために

支援が必要な高齢者を地域活動団体へ、元気な高齢者を地域の活動へつないでいきます。

住み慣れた地域で元気に暮らし続けられるよう、地域の活動団体の情報収集やニーズとのマッチングを行い、地域づくりを進めます。

「生活支援コーディネーターってどんな人？」

- 支援が必要な高齢者をNPO等の地域活動団体へつなぎます。
- 元気高齢者を活動の担い手として、地域団体などへつなぎます。
- 地域団体同士の情報共有および連携・協働による資源開発等を推進します。



包括的・継続的ケアマネジメント支援業務

暮らしやすい地域づくりのために

さまざまな機関と連携・協力し、高齢者のみなさまを支える地域づくりを進めます。

高齢者のみなさまが住み慣れた地域で生活していくために、必要なサービスが受けられるよう地域のケアマネジャーへの指導・支援、医療機関や関係機関との連携等を行います。高齢者のみなさまにとって暮らしやすい地域となるようネットワークをつくります。

介護予防ケアマネジメント業務

元気で自立した生活をおくるために

介護が必要な状態にならないように、「健康づくり」「介護予防」を支援します。

高齢者のみなさまが健康でいきいきと暮らし続けられるように、生活のしかたやサービスの利用などについて助言・紹介するなど、みなさまの意欲や能力を踏まえた健康づくりや介護予防のお手伝いをし、適切なサービス計画を立てます。また地域包括支援センターでは、介護保険サービス利用のための相談を受けたり、要介護・要支援認定の申請を受け付けています。

「介護保険のサービスを利用したい」
「今後、体力の低下が心配。予防のために何かしたい」

●いつまでも元気に！介護予防を支援します。

要支援1・2と認定された方およびサービス・活動事業対象者となった方は、「介護予防サービス」や「サービス・活動事業」を利用できます。住み慣れた地域で、元気に生活していくために、「介護予防ケアプラン」の作成などを行い、健康づくりや介護予防についての支援をします。



権利擁護業務

安心していきいきと暮らしていくために

お金や財産管理、虐待の不安など高齢者のみなさまの権利を守ります。

高齢者のみなさまが、不当な扱いを受けて本来の権利が侵害されることのないよう、成年後見制度の紹介、高齢者虐待の予防・早期発見、悪質商法の被害を防ぐ取り組みなど、高齢者の権利擁護のために必要な支援をします。

「大きな物音がしたり、怒鳴り声が聞こえてくる」
「悪質な訪問販売・特殊詐欺の被害にあった」
「将来のお金の管理が不安」



●高齢者虐待の未然防止、相談や対応を行います。

高齢者虐待とは、介護をしている人が高齢者に対し、心身を傷つけるような言動や行動、介護の放棄、金銭の搾取などを行うことです。早期発見し、第三者が介入することで深刻化を防ぐことができます。

●消費者被害を未然防止、相談や対応を行います。

高齢者を狙った悪質な訪問販売や住宅改修（屋根工事など）、インターネット取引などの契約トラブルが増えています。地域包括支援センターでは、警察や消費生活センターなどと協力して、高齢者の被害を未然に防ぐよう努めています。

●成年後見制度などの活用について支援を行います。

認知症の方など判断能力が低下し、支援が必要な高齢者が適切な福祉サービスや財産・金銭管理などの支援が受けられるように、成年後見制度等の活用を支援します。

練馬区地域包括ケアシステム ～元気な状態から要介護状態までのサービスの流れ～

練馬区では、高齢者のみなさまが住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう医療・介護・予防・住まい・生活支援が一体的・継続的に提供される地域包括ケアシステムの深化・推進に取り組んでいます。

区民や地域団体、医療機関、介護事業者等との連携・協力を進め、元気な高齢者から重度の要介護高齢者に至る各段階に応じて、住み慣れた地域で人生の最期まで暮らし続けることができるよう、切れ目のないサービス提供体制を構築していきます。

元気な状態

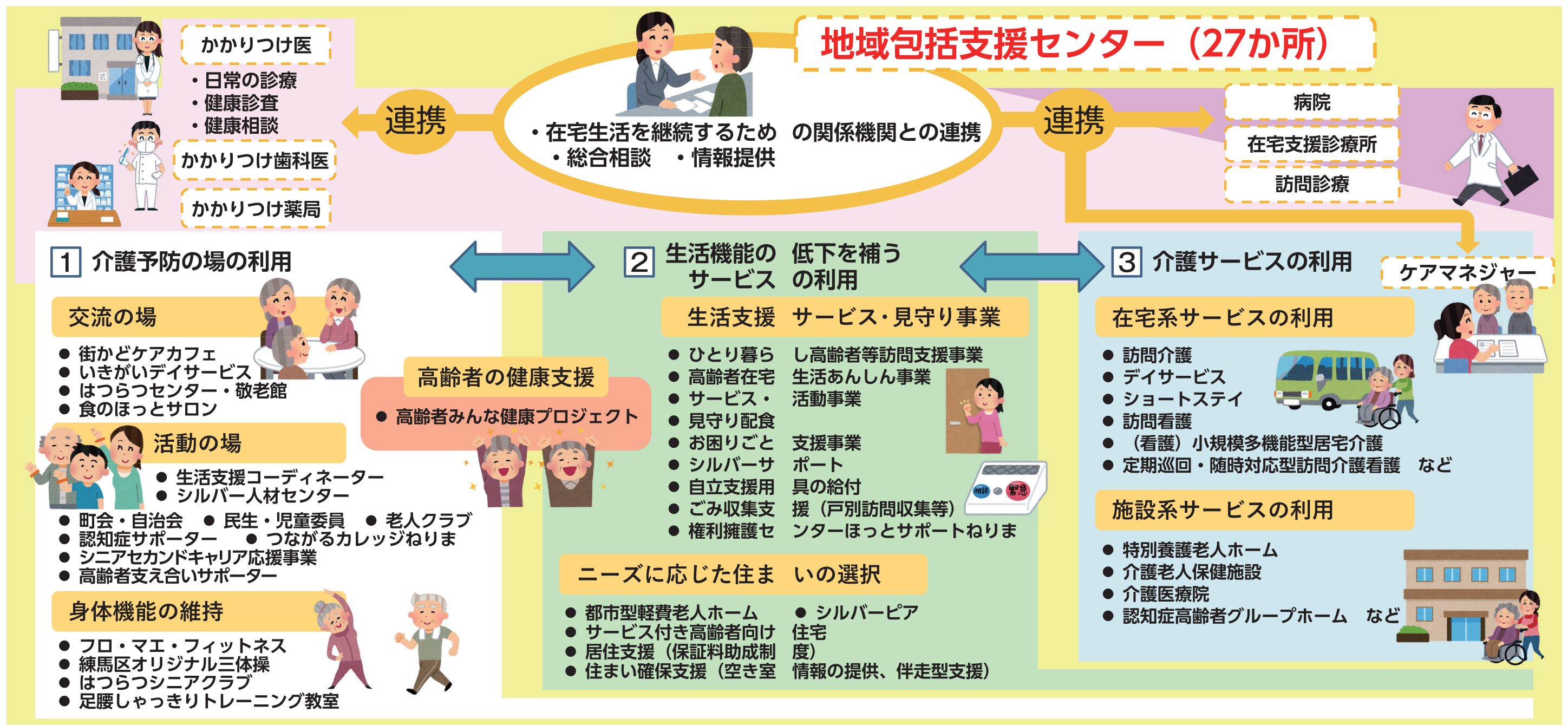
いつまでも元気で自立した生活を送るためには、体を動かすこと、家の外に出て人と交流することが重要です。身近な地域で気軽に参加できるよう支援します。

健康不安～要支援状態

不安なことや、日常生活で手助けが必要に
なったとき、できないことを補うだけでなく、増やすようにし、
自分らしい生活を送れるよう支援します。

要介護状態

ご本人の状態や希望に合う介護サービスを利用することで、認知症や要介護状態になっても、できる限り住み慣れた地域で安心して生活が送れるよう支援します。



～入院から在宅療養のサービスの流れ（医療と介護の連携）～

高齢者のみなさまが安心して在宅生活を続けるためには、入退院や状態の急変時を含めた在宅療養生活への支援、看取り対応など、切れ目のない医療・介護サービスの提供が必要です。練馬区では、急性期から在宅までの切れ目のない医療・介護を提供するため、病院、診療所、介護施設等の地域資源を活かすとともに、練馬区医師会等と連携し、地域包括支援センターを中心とした在宅療養ネットワークの構築に取り組んでいます。

「発症・受傷」急性期の治療を支える

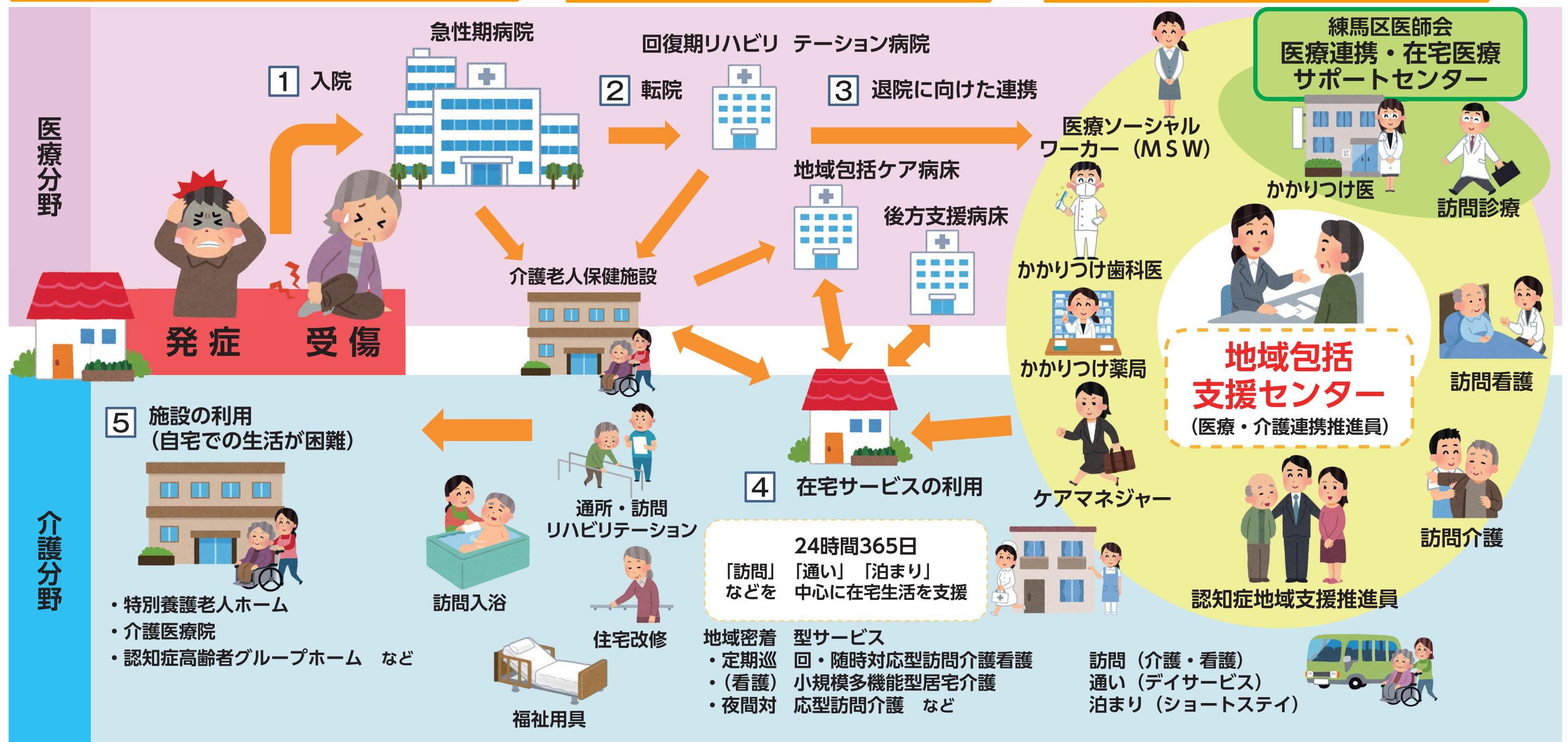
要介護状態に至った主な原因は、「骨折・転倒」が最も多く、「認知症」や「脳卒中」などが上位に挙がっています。急激な症状に対する治療は急性期病院で受け、状態が安定したら回復期リハビリテーション病院等に転院し、自宅での生活に向けた日常生活の訓練を行います。

「自宅に帰りたい」を支える

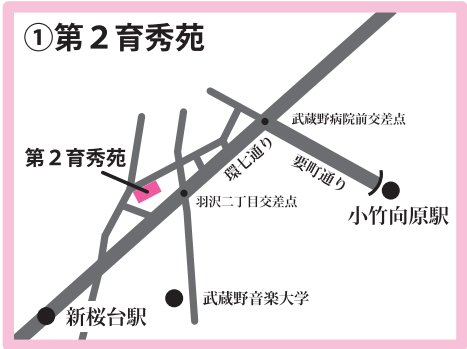
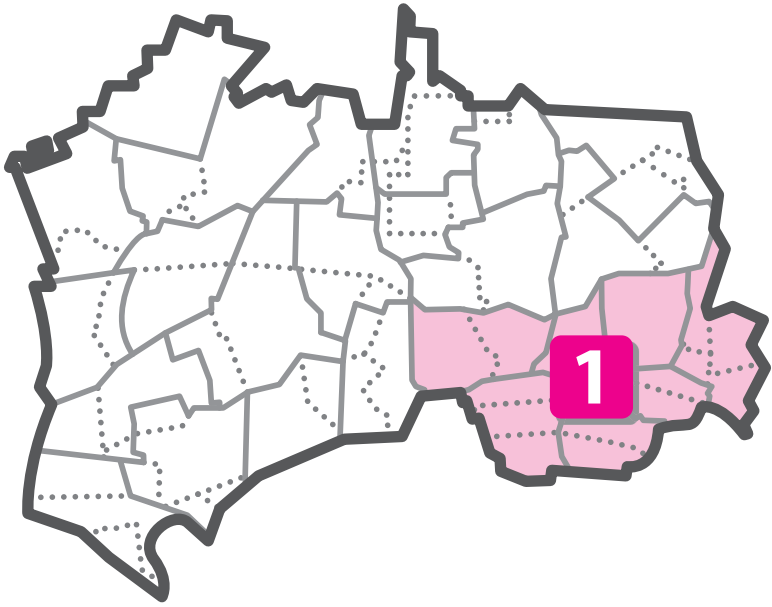
医療と介護の両方が慣れた自宅で自分らしい暮らしを続けられ、必要となっても、住まいの暮らしを続けられ、支援センターが中心となる関係機関が連携を図りながら、チームで療養生活を支援します。

「在宅療養・介護」を支える

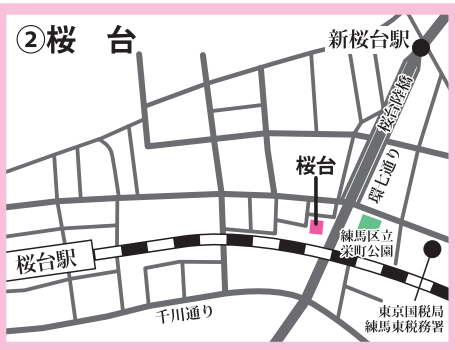
介護を受けるご本人、家族が安心して在宅生活を続けられるよう、地域包括支援センターや医療連携・在宅医療サポートセンター、医療・介護の関係機関が連携し支援します。自宅での生活が困難な場合は、地域の施設への入所を支援します。



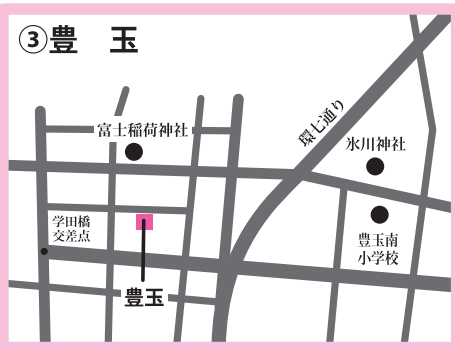
1 練馬地区



☎ 5912-0523
羽沢 2-8-16 (特別養護老人ホーム内)
担当地域：旭丘、小竹町、羽沢、栄町
受託法人：社会福祉法人 育秀会



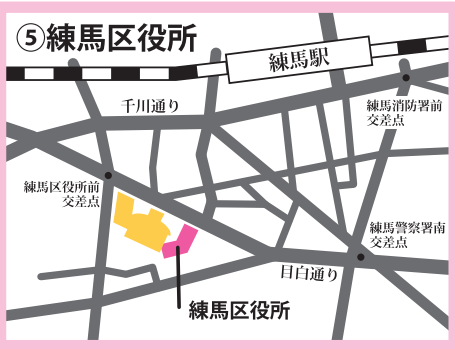
☎ 5946-2311
桜台1-22-9 (桜台地域集会所内)
担当地域：桜台
受託法人：社会福祉法人 育秀会



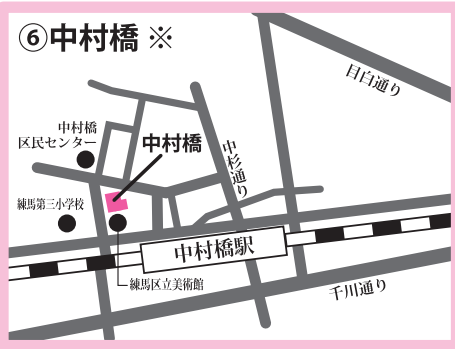
☎ 3993-1450
豊玉南 3-9-13 2階 (デイサービスセンター内)
担当地域：豊玉中、豊玉南
受託法人：社会福祉法人 練馬区社会福祉事業団



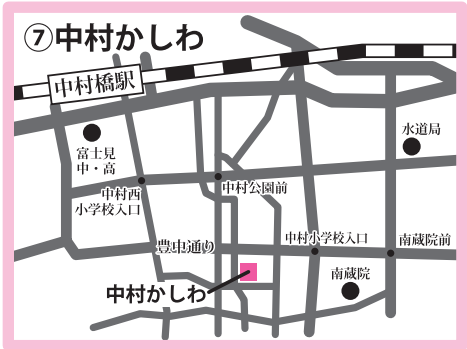
☎ 5984-1706
練馬 2-24-3 (デイサービスセンター内)
担当地域：練馬
受託法人：社会福祉法人 練馬区社会福祉事業団



☎ 5946-2544
豊玉北 6-12-1 (練馬区役所東庁舎5階)
担当地域：豊玉上、豊玉北
受託法人：社会福祉法人 練馬区社会福祉事業団

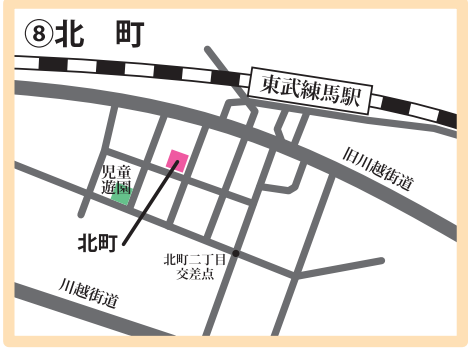
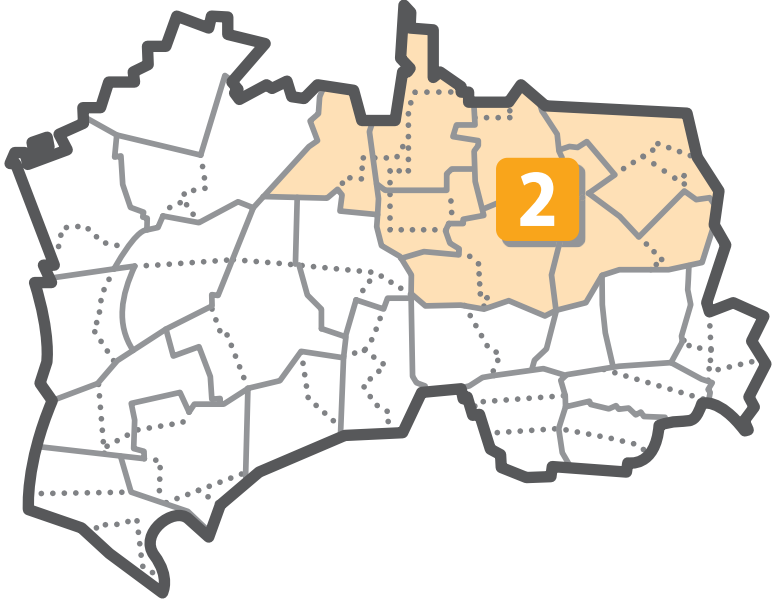


☎ 3577-8815
貫井 1-36-18 (サンライフ練馬3階)
担当地域：貫井、向山
受託法人：社会福祉法人 奉優会
※令和7年11月、中村橋区民センター(貫井1-9-1)に戻る予定。詳細は区ホームページをご覧ください。

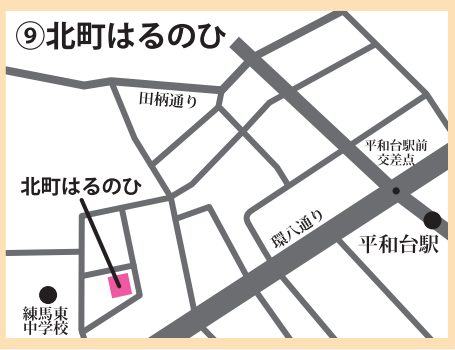


☎ 5848-6177
中村 2-25-3
担当地域：中村、中村南、中村北
受託法人：社会福祉法人 奉優会

2 光が丘地区



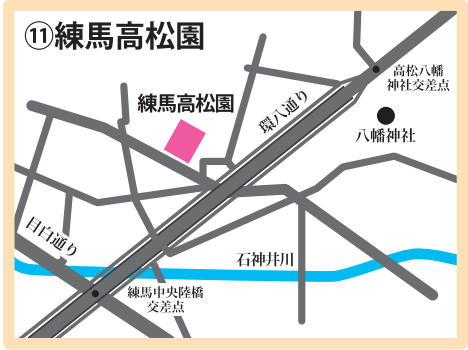
☎ 3937-5577
北町 2-26-1 (北町地区区民館内)
担当地域：錦、北町1~5・8、平和台
受託法人：社会福祉法人 練馬区社会福祉事業団



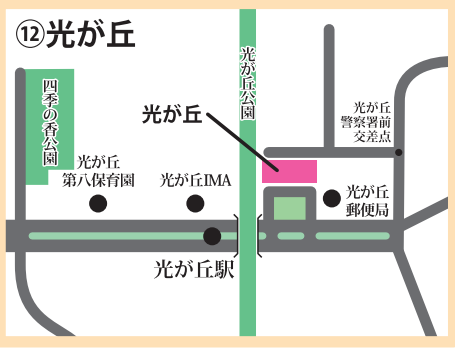
☎ 5399-5347
北町 6-35-7 (北保健相談所内)
担当地域：氷川台、早宮、北町6・7
受託法人：社会福祉法人 キングス・ガーデン東京



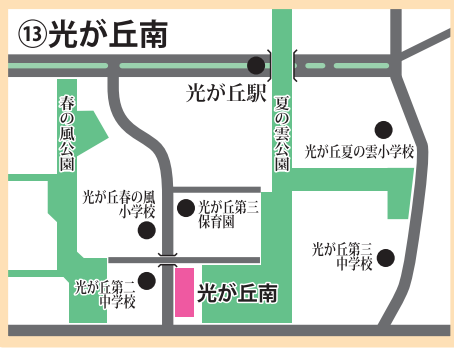
☎ 3825-2590
田柄 4-12-10 (特別養護老人ホーム内)
担当地域：田柄1~4、光が丘1
受託法人：社会福祉法人 練馬区社会福祉事業団



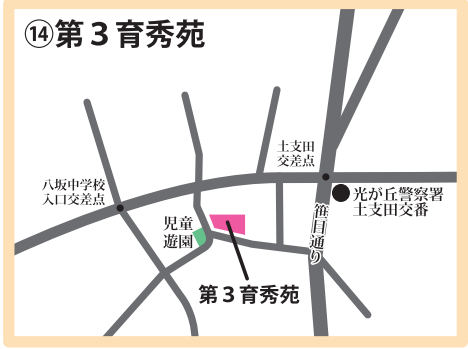
☎ 3926-7871
高松2-9-3 (特別養護老人ホーム内)
担当地域：春日町、高松1~3
受託法人：社会福祉法人 東京福祉会



☎ 5968-4035
光が丘 2-9-6 (光が丘区民センター2階)
担当地域：光が丘2・4~6、旭町、高松5-13~24番
受託法人：社会福祉法人 練馬区社会福祉事業団

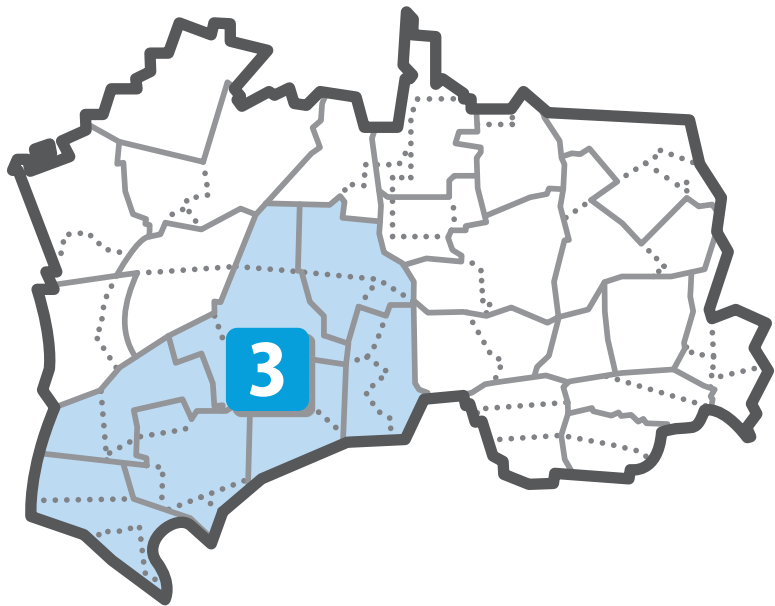


☎ 6904-0312
光が丘 3-3-1-103 号
担当地域：高松4・5-1~12番、田柄5、光が丘3・7
受託法人：社会福祉法人 練馬区社会福祉事業団

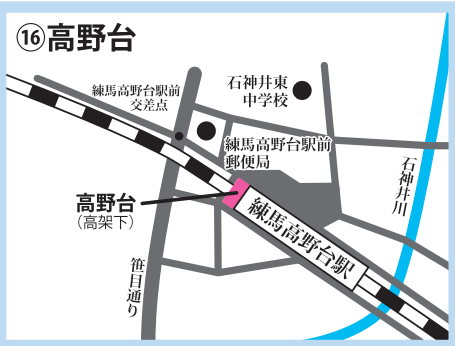


☎ 6904-0192
土支田 1-31-5 (特別養護老人ホーム内)
担当地域：土支田、高松6
受託法人：社会福祉法人 育秀会

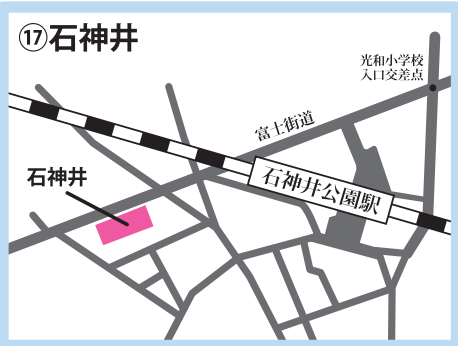
3 石神井地区



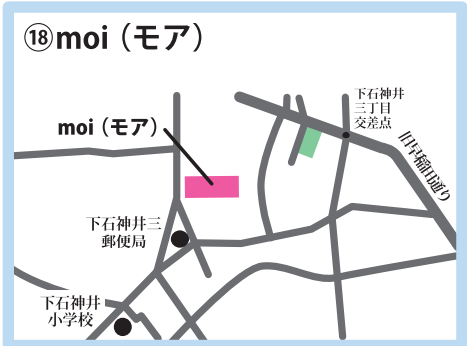
☎ 6913-1515
高野台5-24-1 (デイサービスセンター内)
担当地域：谷原、高野台2～5
受託法人：社会福祉法人 安心会



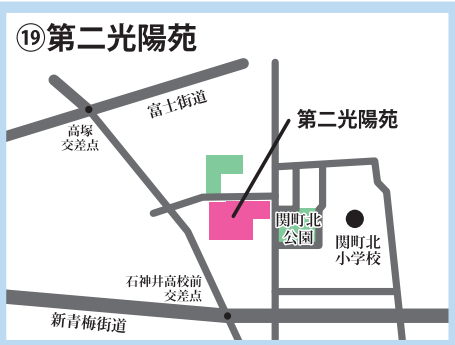
☎ 5372-6300
高野台 1-7-29 (練馬高野台駅前地域集会所内)
担当地域：富士見台、高野台1、南田中1～3
受託法人：社会福祉法人 練馬区社会福祉事業団



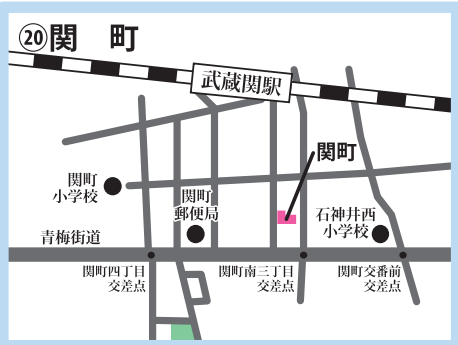
☎ 5923-1250
石神井町 3-30-26 (石神井庁舎4階)
担当地域：三原台、石神井町、石神井台1・3
受託法人：社会福祉法人 練馬豊成会



☎ 3996-0330
下石神井 3-6-13 (特別養護老人ホーム内)
担当地域：下石神井、南田中4・5
受託法人：社会福祉法人 練馬豊成会



☎ 5991-9919
関町北 5-7-22 (特別養護老人ホーム内)
担当地域：石神井台2・5～8、関町東2、関町北4・5
受託法人：社会福祉法人 泉陽会

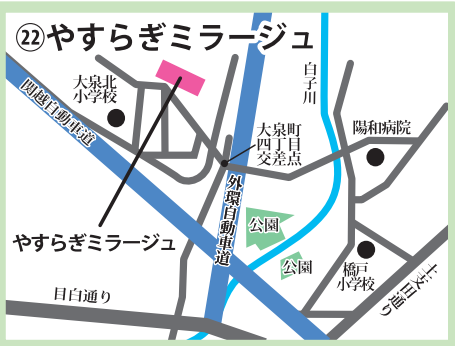
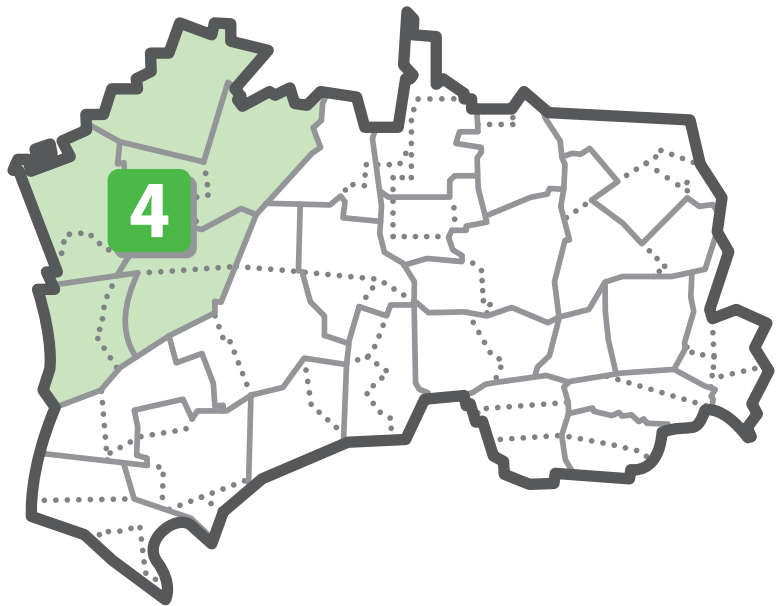


☎ 3928-5222
関町北 1-7-2 (関区民センター 1 階)
担当地域：関町北1～3、関町南2～4、立野町
受託法人：社会福祉法人 練馬区社会福祉事業団

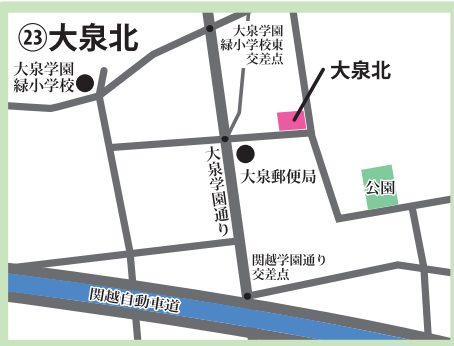


☎ 3928-8621
上石神井 1-6-16 (上石神井南地域集会所内)
担当地域：上石神井、関町東1、関町南1、
上石神井南町、石神井台4
受託法人：社会福祉法人 練馬豊成会

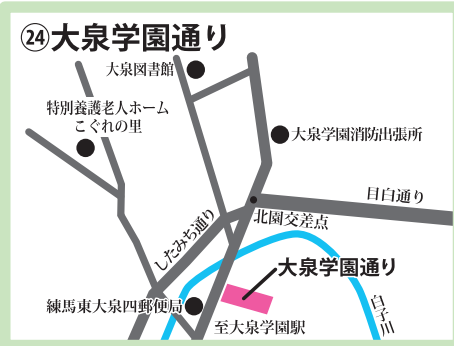
4 大泉地区



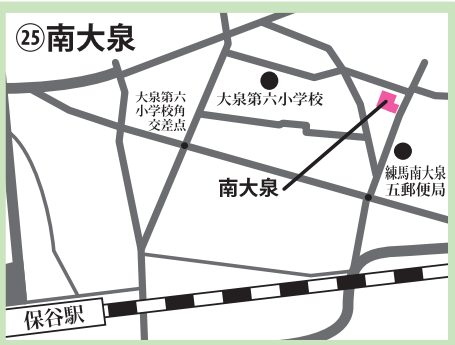
☎ 5905-1190
大泉町 4-24-7 (特別養護老人ホーム内)
担当地域：大泉町1～4
受託法人：社会福祉法人 章佑会



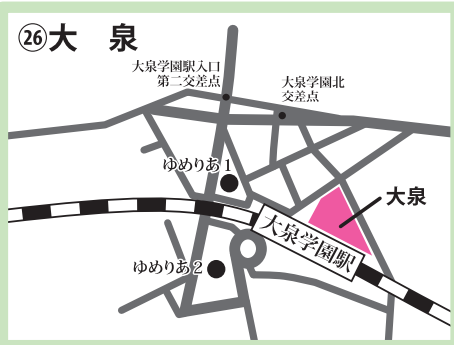
☎ 3924-2006
大泉学園町 4-21-1 (大泉北地域集会所内)
担当地域：大泉学園町4～9
受託法人：医療法人社団 翔洋会



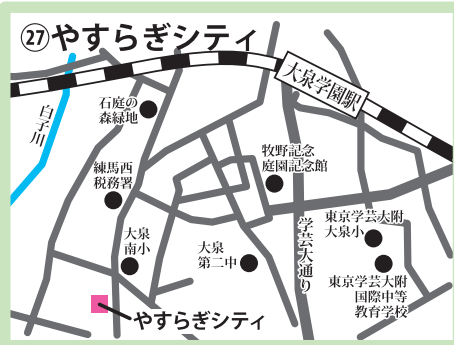
☎ 5933-0156
東大泉 3-53-1 (東大泉地区区民館内)
担当地域：大泉学園町1～3、大泉町5・6、
東大泉3-52～55番、3-58～66番
受託法人：社会福祉法人 福音会



☎ 3923-5556
南大泉5-26-19 (南大泉地域集会所内)
担当地域：西大泉、西大泉町、南大泉5・6
受託法人：社会福祉法人 泉陽会



☎ 5387-2751
東大泉1-28-1 (リズモ大泉学園2階)
担当地域：東大泉1・2、東大泉3-1～51番、
3-56～57番、東大泉4～6
受託法人：社会福祉法人 章佑会



☎ 5935-8321
東大泉7-27-49 (特別養護老人ホーム内)
担当地域：東大泉7、南大泉1～4
受託法人：社会福祉法人 章佑会

地域包括支援センター（医療と介護の相談窓口）

基本地区	センター名	所在地	電話番号	担当地域
1 練馬	①第2育秀苑	羽沢 2-8-16 (特別養護老人ホーム内)	5912-0523	旭丘、小竹町、羽沢、栄町
	②桜台	桜台 1-22-9 (桜台地域集会所内)	5946-2311	桜台
	③豊玉	豊玉南 3-9-13 2階 (デイサービスセンター内)	3993-1450	豊玉中、豊玉南
	④練馬	練馬 2-24-3 (デイサービスセンター内)	5984-1706	練馬
	⑤練馬区役所	豊玉北 6-12-1 (練馬区役所東庁舎 5 階)	5946-2544	豊玉上、豊玉北
	⑥中村橋 ※	貫井 1-36-18 (サンライフ練馬 3 階)	3577-8815	貫井、向山
	⑦中村かしわ	中村 2-25-3	5848-6177	中村、中村南、中村北
2 光が丘	⑧北町	北町 2-26-1 (北町地区区民館内)	3937-5577	錦、北町1～5・8、平和台
	⑨北町はるのひ	北町 6-35-7 (北保健相談所内)	5399-5347	氷川台、早宮、北町6・7
	⑩田柄	田柄 4-12-10 (特別養護老人ホーム内)	3825-2590	田柄1～4、光が丘1
	⑪練馬高松園	高松 2-9-3 (特別養護老人ホーム内)	3926-7871	春日町、高松1～3
	⑫光が丘	光が丘 2-9-6 (光が丘区民センター 2 階)	5968-4035	光が丘2・4～6、旭町、高松5-13～24番
	⑬光が丘南	光が丘 3-3-1-103 号	6904-0312	高松4・5-1～12番、田柄5、光が丘3・7
	⑭第3育秀苑	土支田 1-31-5 (特別養護老人ホーム内)	6904-0192	土支田、高松6
3 石神井	⑮高野台西	高野台 5-24-1 (デイサービスセンター内)	6913-1515	谷原、高野台2～5
	⑯高野台	高野台 1-7-29 (練馬高野台駅前地域集会所内)	5372-6300	富士見台、高野台1、南田中1～3
	⑰石神井	石神井町 3-30-26 (石神井庁舎 4 階)	5923-1250	三原台、石神井町、石神井台1・3
	⑱moi (モア)	下石神井 3-6-13 (特別養護老人ホーム内)	3996-0330	下石神井、南田中4・5
	⑲第二光陽苑	関町北 5-7-22 (特別養護老人ホーム内)	5991-9919	石神井台2・5～8、関町東2、関町北4・5
	⑳関町	関町北 1-7-2 (関区民センター 1 階)	3928-5222	関町北1～3、関町南2～4、立野町
	㉑上石神井	上石神井 1-6-16 (上石神井南地域集会所内)	3928-8621	上石神井、関町東1、関町南1、上石神井南町、石神井台4
4 大泉	㉒やすらぎミラージュ	大泉町 4-24-7 (特別養護老人ホーム内)	5905-1190	大泉町1～4
	㉓大泉北	大泉学園町 4-21-1 (大泉北地域集会所内)	3924-2006	大泉学園町4～9
	㉔大泉学園通り	東大泉 3-53-1 (東大泉地区区民館内)	5933-0156	大泉学園町1～3、大泉町5・6、東大泉3-52～55番、3-58～66番
	㉕南大泉	南大泉 5-26-19 (南大泉地域集会所内)	3923-5556	西大泉、西大泉町、南大泉5・6
	㉖大泉	東大泉 1-28-1 (リズム大泉学園 2 階)	5387-2751	東大泉1・2、東大泉3-1～51番、3-56～57番、東大泉4～6
	㉗やすらぎシティ	東大泉 7-27-49 (特別養護老人ホーム内)	5935-8321	東大泉7、南大泉1～4

※令和7年11月、中村橋区民センター（貫井1-9-1）に戻る予定。詳細は区ホームページをご覧ください。

ご相談は、担当地域にかかわらず、どのセンターでもお受けします。

受付時間

月曜～土曜日 午前8時30分～午後5時15分

(祝休日および12月29日～1月3日を除く)

上記の時間外でも、高齢者虐待等の緊急を要するご連絡は、
各地域包括支援センターに電話でご連絡ください。

