

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**

高齢者相談センターは、平成30年度から地域包括支援センターになりました。

高齢者のみなさまが 住みなれた地域で 安心して

# 地域包括支援セ

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。

- どこに相談したらいいのかわからない…
- 将来、何かあったらと思うと不安…
- サービス事業者に不満があるけど… など



保健師・看護師



主任ケアマネジャー



## 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

ケアマネジャー



## 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。



て 自分らしく いきいきと 暮らしていくために

# ンター をご利用ください。

の専門職が連携をとりながら、住みなれた地域で安心して暮らしていけるように、その家族の生活を支える地域の窓口です。高齢者本人はもちろん、ご家族、地域住民、



社会福祉士

## 権利擁護業務

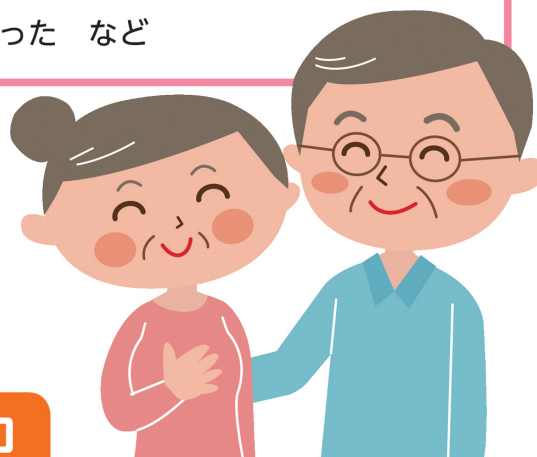
### 安心していきいきと暮らしていくために

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。

- 将来の財産管理が不安
- 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 など



医療・介護連携推進員  
認知症地域支援推進員



## 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。

- 在宅療養について相談したい
- 認知症に関して相談したい など



訪問支援員

## ひとり暮らし高齢者等訪問支援事業

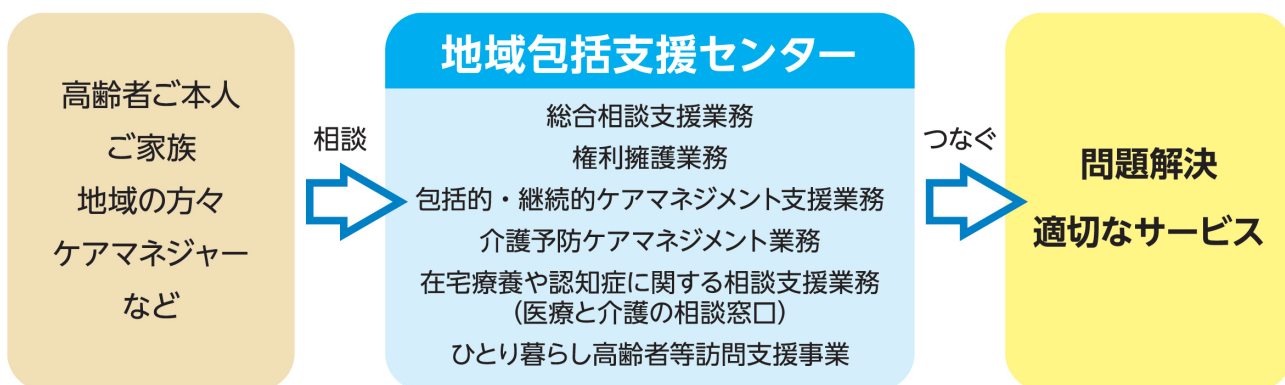
### 地域から孤立することがないように

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。

# 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、様々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。



「今は大丈夫だけど、将来、何かあった時どうしよう？」

「介護サービスって、どういうものなの？」

**困っていること、心配なことは  
ありませんか？**

例えばこんな悩みなど

「サービス事業者に不満があるけれど、どうすればいいの？」

「近所のひとり暮らしの高齢者の様子が心配なんだけど…」

## 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、まずはお住まいの地域を担当する地域包括支援センターにご相談ください。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。

## 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、地域において安心していきいきとした生活をおくることができるよう、さまざまな権利を守ります。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、怒鳴り声が聞こえる」  
「介護疲れで、つきつくあたってしまう」

### ● 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、金銭の搾取などをすることです。いけないとわかっているにもかかわらず、日頃の介護で心身ともに疲労し、追いつめられているケースもあり、早期に発見し、第三者が介入することで深刻化を防ぐことができます。介護の負担を軽減するため、さまざまなサービス・制度の利用を支援します。

### ● 地域包括支援センターは、高齢者虐待の通報窓口です。 虐待があると疑われるときは、地域包括支援センターにご連絡ください。



「将来のお金の管理が不安」  
「物忘れが多く、自分で判断できなくなることが心配」

### ● 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。



「悪質な訪問販売の被害にあった」  
「買った覚えのない商品の請求書が届いた」

### ● 消費者被害の未然防止、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、消費者金融などの事件が増えています。地域包括支援センターでは、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。

また、被害に遭われた方の相談を受け、警察などと協力して、二次被害の未然防止や被害回復に向けた支援を行います。



## 元気で自立した暮らしをおくるために

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、要介護認定・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介護予防・生活支援サービス事業対象者となった方は、「介護予防サービス」や「介護予防・生活支援サービス事業」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。



## 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等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。

「リハビリについて知りたい」  
「ケアマネジャーってどんな人？」

### ●さまざまな方面から高齢者のみなさまを支えます。

高齢者が住み慣れた地域で生活していくために、包括的・継続的なサービスが提供されるよう、地域の多様な関係機関と連携できる体制を構築します。

個々の高齢者の状況にあわせたケアマネジメントの実施、地域のケアマネジャーに対する指導・助言を行うほか、ケアマネジャー同士のネットワーク構築、関係機関との連絡体制の構築を支援します。多職種の連携・協働により高齢者を支える地域づくりを進めます。





## 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、様々な機関と連携し、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。



## 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。

## 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定期訪問や、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、要介護認定申請や区福祉サービス等につなげます。

# 練馬区の地域包括ケアシステム ～元気な

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ためには、「医療することが必要です。この体制を「地域包括ケアシステム」といいます。

練馬区は、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、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

## 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

不安なことや、日常なったとき、できなく、できることを続自分らしい生活を送



### かかりつけ医

- 日常の診療
- 健康診断 ・ 健康相談

### かかりつけ薬局

## 連携

- 在宅生活を継続するため
- 総合相談 ・ 情報提供

## 1 介護予防の場の利用



### 交流の場

- 街かどケアカフェ
- いきがいデイサービス
- はつらつセンター・敬老館



### 活動の場

- 社会福祉協議会（ボランティア活動）
- シルバー人材センター
- 高齢者支え合いサポーター
- 町会・自治会
- 認知症サポーター
- 老人クラブ
- 練馬Enカレッジ
- 農の学校
- 再就職支援講座



### 身体機能の維持

- はつらつシニアクラブ
- ねりま ゆる×らく体操

## 2 生活機能のサービ

### 生活支援サービス・

- ひとり暮らし高齢者等へ
- 高齢者在宅生活あんしん
- 介護予防・生活支援サー
- 食事（配食）サービス
- お困りごと支援事業
- シルバーサポート
- 自立支援用具の給付
- ごみ収集支援（戸別訪問

### ニーズに応じた住

- 都市型軽費老人ホーム
- サービス付き高齢者向け
- 居住支援（保証料助成制

# 状態から要介護状態までのサービスの流れ～

・介護・予防・住まい・生活支援が一体的・継続的に提供される体制」を確立

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  
 域体制を構築していきます。

## 援状態

生活で手助けが必要に  
 いことを補うだけでな  
 け、増やすようにし、  
 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。

## 地域包括支援センター (25か所)

の関係機関との連携

連携

病院

在宅支援診療所

訪問診療



低下を補う  
 スの利用

### 見守り事業

の訪問支援事業  
 事業  
 ビス



収集等)

### まいの選択

・シルバーピア  
 住宅  
 度)

## ③ 介護サービスの利用

ケアマネジャー

### 在宅系サービスの利用

- 訪問介護
- デイサービス
- ショートステイ
- 訪問看護
- (看護) 小規模多機能型居宅介護
- 定期巡回・随時対応型訪問介護看護



など

### 施設系サービスの利用

- 特別養護老人ホーム
- 介護老人保健施設
- 認知症高齢者グループホーム

など





# ～入院から在宅療養のサービスの流れ（医療）

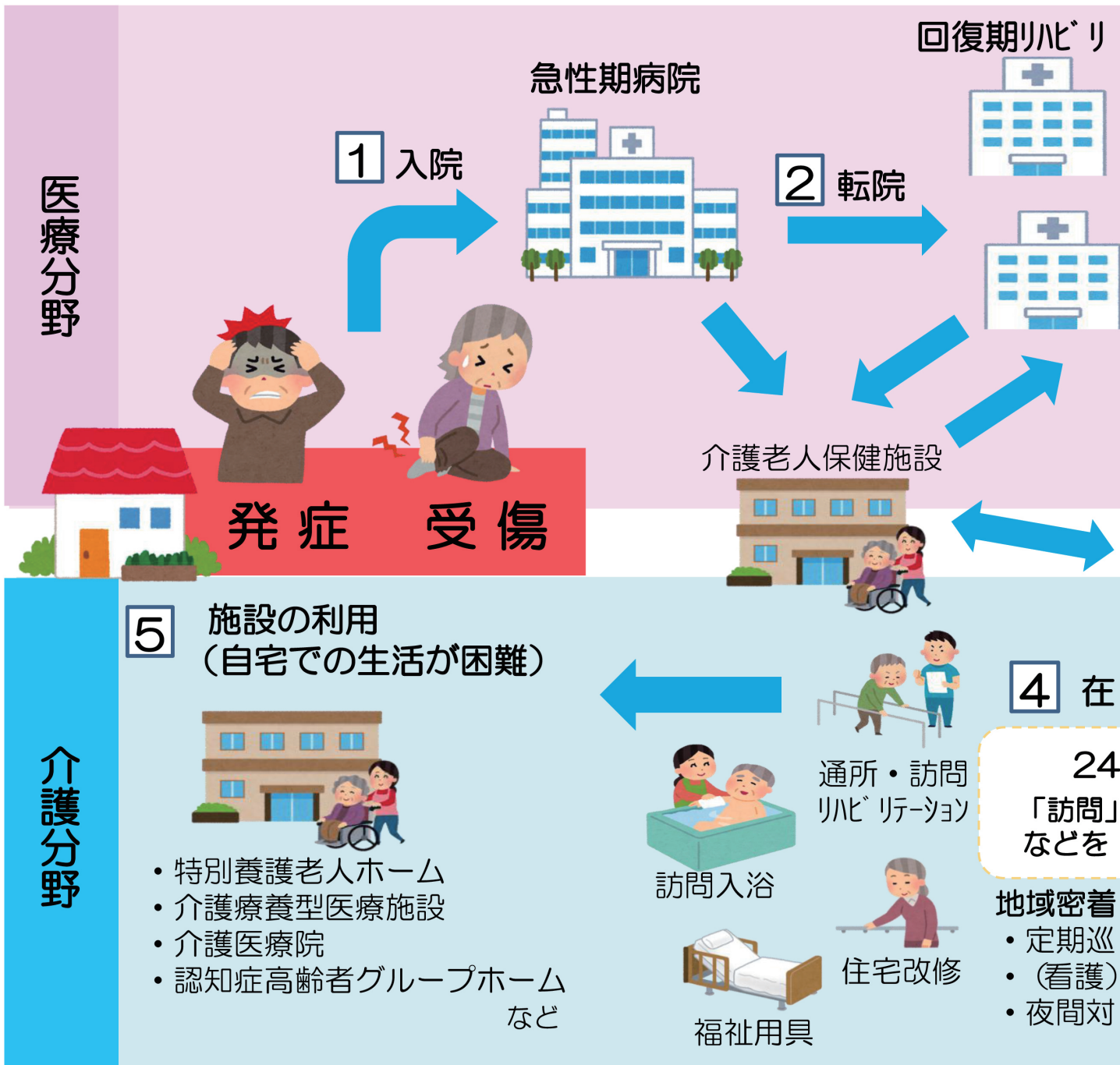
高齢者の在宅療養生活を支えるためには、入退院時や日常の療養支援、急変時の練馬区は、要介護状態になっても、住み慣れた地域で安心して暮らしつづけるネットワークづくりを推進しています。

## 「発症・受傷」急性期の治療を支える

介護が必要になる主な原因として、脳血管疾患や転倒・骨折などがあげられます。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。

## 「自宅に帰った

医療と介護の両方が慣れた自宅で自分らるよう、地域包括支り、医療・介護の関から、チームで療養





# と介護の連携) ~

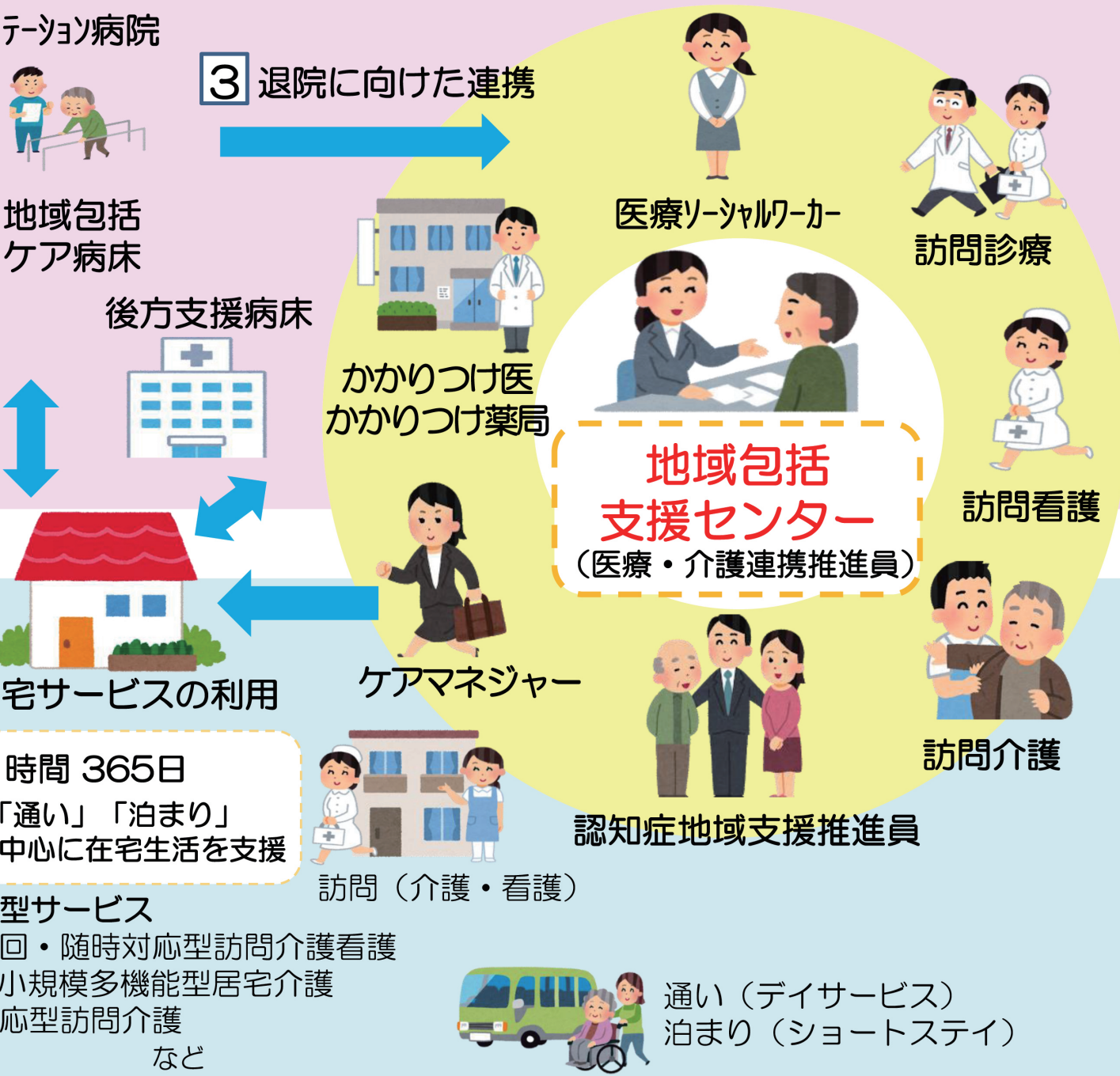
対応、看取りなど、切れ目のない医療・介護サービスの提供が必要です。  
とができるよう、相談体制の充実や関係者間の連携強化により、在宅療養

## い」を支える

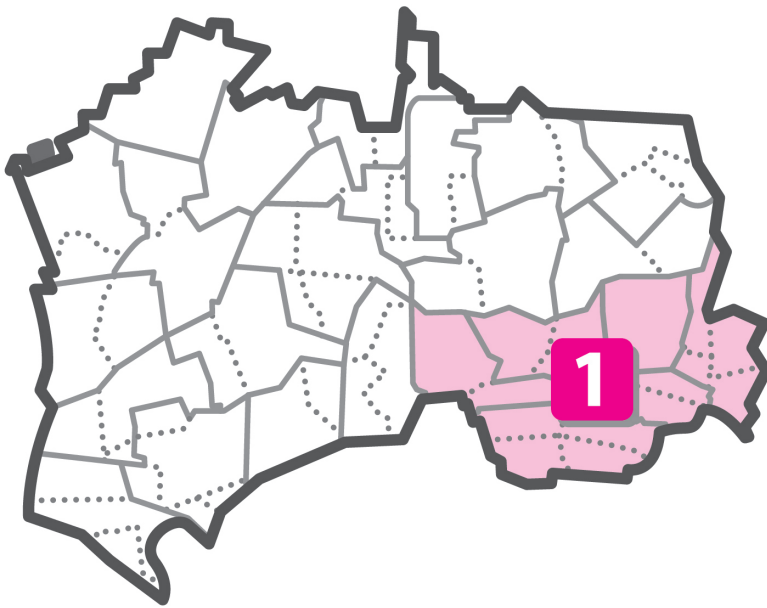
必要となっても、住み  
しい暮らしを続けられ  
援センターが中心とな  
係機関が連携を図りな  
生活を支援します。

## 「在宅療養・介護」を支える

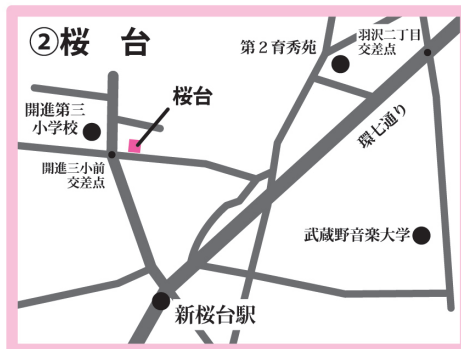
介護を受けるご本人、家族が安心して在宅生  
活を続けられるよう、地域包括支援センター、  
医療・介護の関係機関が連携し支援します。  
自宅での生活が困難な場合は、地域の施設へ  
の入所を支援します。



# 1 練馬圏域



**① 第2育秀苑**  
 ☎ 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、柴町



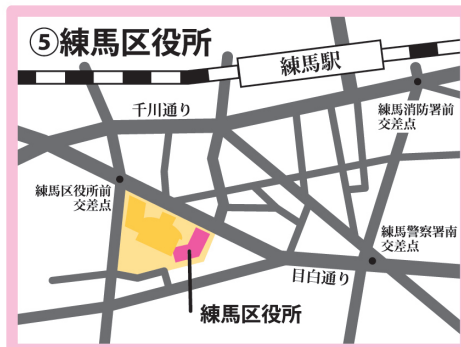
**② 桜台**  
 ☎ 5946-2311  
 桜台 2-2-4  
 担当地域: 桜台



**③ 豊玉**  
 ☎ 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: 中村、中村南、豊玉中、豊玉南



**④ 練馬**  
 ☎ 5984-1706  
 練馬 2-24-3 (デイサービスセンター内)  
 担当地域: 向山、練馬

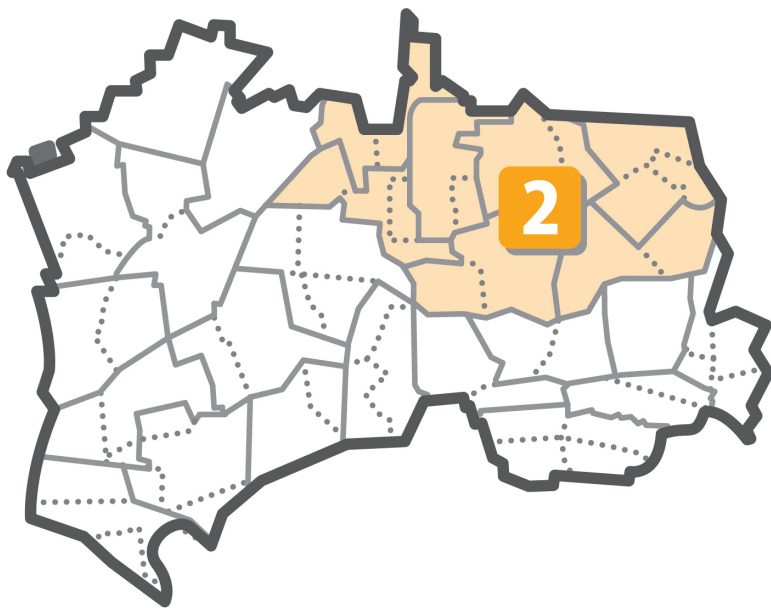


**⑤ 練馬区役所**  
 ☎ 5946-2544  
 豊玉北 6-12-1 (練馬区役所東庁舎 5階)  
 担当地域: 豊玉上、豊玉北



**⑥ 中村橋**  
 ☎ 3577-8815  
 貫井 1-9-1 (中村橋区民センター 2階)  
 担当地域: 貫井、中村北

## 2 光が丘圏域



☎ 3937-5577

北町 2-26-1 (北町地区区民館内)  
担当地域：錦、北町1～5、平和台



☎ 5399-5347

早宮 2-10-22 (特別養護老人ホーム内)  
担当地域：氷川台、早宮



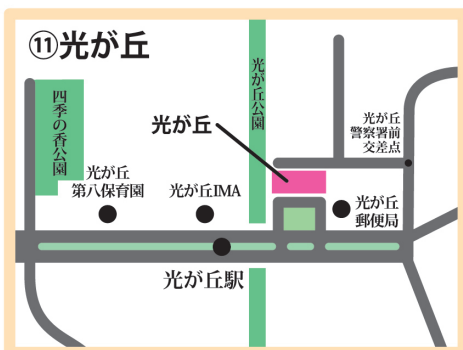
☎ 3825-2590

田柄 4-12-10 (特別養護老人ホーム内)  
担当地域：北町6～8、田柄1～4



☎ 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



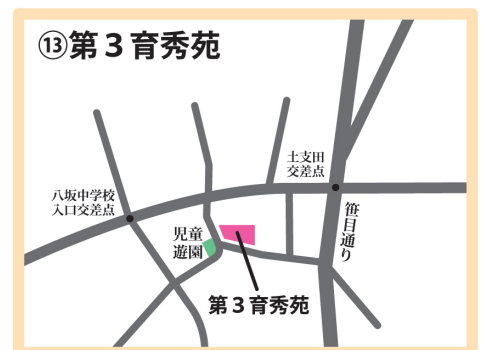
☎ 5968-4035

光が丘 2-9-6 (光が丘区民センター2階)  
担当地域：田柄5、光が丘1～5



☎ 5372-6064

高松 6-3-24 (デイサービスセンター内)  
担当地域：高松4～6、土支田2・3、光が丘6・7

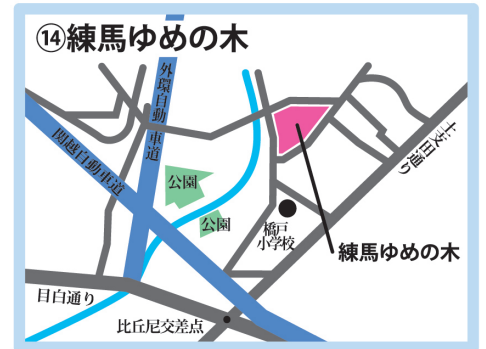
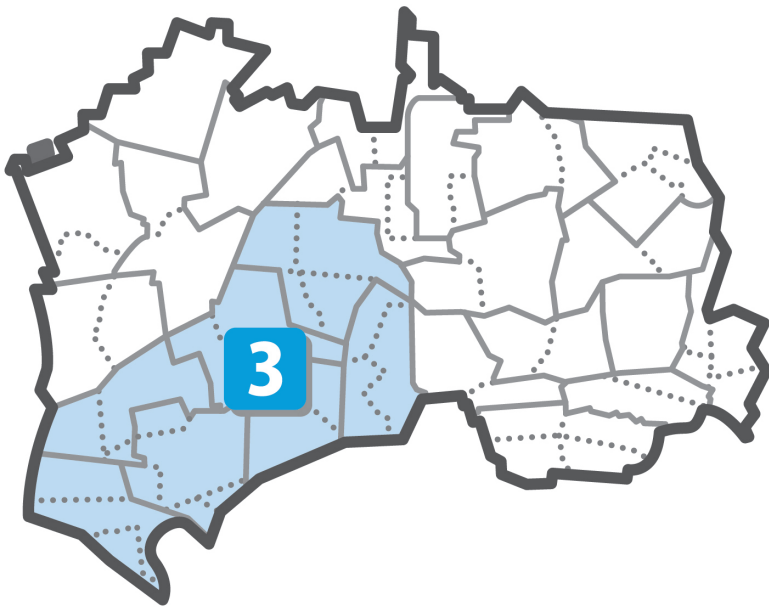


☎ 6904-0192

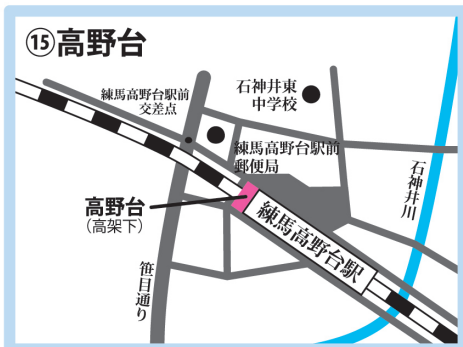
土支田 1-31-5 (特別養護老人ホーム内)  
担当地域：旭町、土支田1・4



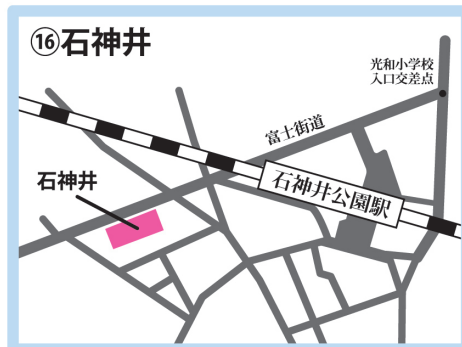
# 3 石神井圏域



**☎ 3923-0269**  
 大泉町 2-17-1 (介護老人保健施設内)  
 担当地域：谷原、高野台3～5、  
 三原台、石神井町2



**☎ 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・2、南田中1～3



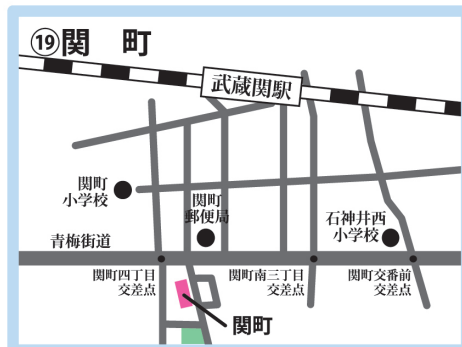
**☎ 5923-1250**  
 石神井町 3-30-26 (石神井庁舎4階)  
 担当地域：石神井町1・3～8、石神井台1・3



**☎ 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



**☎ 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



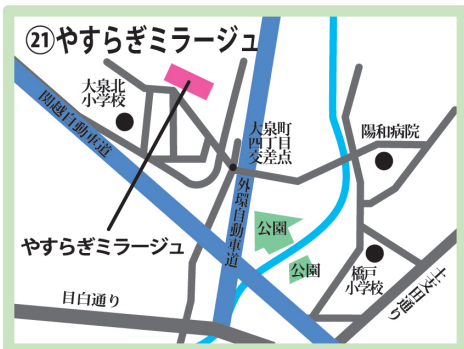
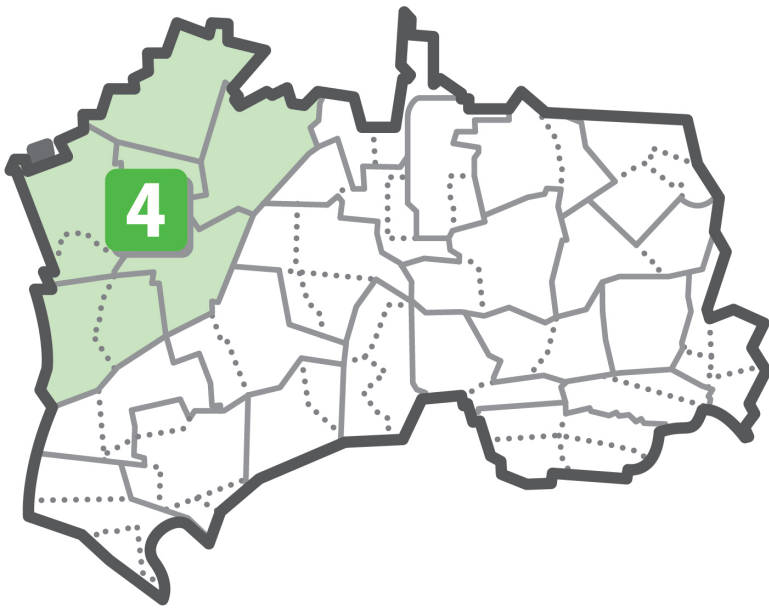
**☎ 3928-5222**  
 関町南 4-9-28 (特別養護老人ホーム内)  
 担当地域：関町北1～3、関町南2～4、立野町



**☎ 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



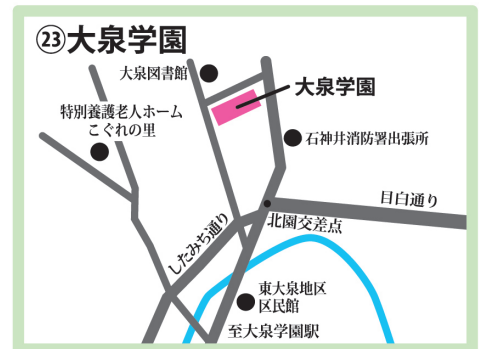
# 4 大泉圏域



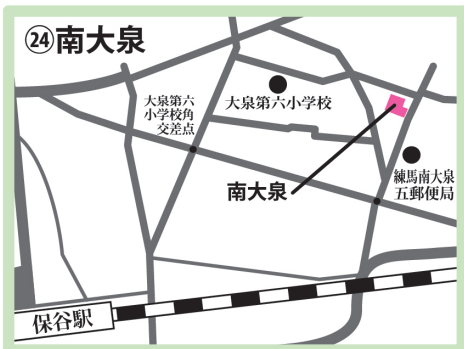
**☎5905-1190**  
大泉町 4-24-7 (特別養護老人ホーム内)  
担当地域：大泉町



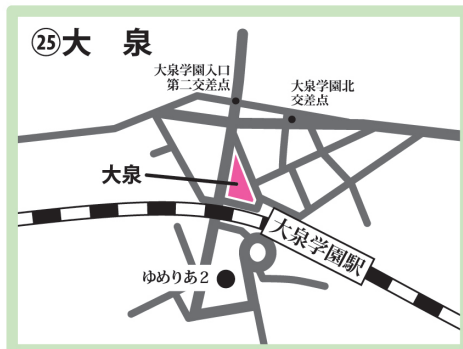
**☎ 3924-2006**  
大泉学園町 4-21-1 (大泉北地域集会所内)  
担当地域：大泉学園町4～9



**☎ 5933-0156**  
大泉学園町 2-20-21 (デイサービスセンター内)  
担当地域：大泉学園町1～3、東大泉1～5



**☎ 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



**☎ 5387-2751**  
東大泉 1-29-1 (大泉学園ゆめりあ1 4階)  
担当地域：東大泉6・7、南大泉1～4

## 地域包括支援センター（医療と介護の相談窓口）

圏域名	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)	<b>5912-0523</b>	旭丘、小竹町、羽沢、栄町
	②桜台	桜台 2-2-4	<b>5946-2311</b>	桜台
	③豊玉	豊玉南 3-9-13 2階 (デイサービスセンター内)	<b>3993-1450</b>	中村、中村南、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)	<b>5984-1706</b>	向山、練馬
	⑤練馬区役所	豊玉北 6-12-1 (練馬区役所東庁舎5階)	<b>5946-2544</b>	豊玉上、豊玉北
	⑥中村橋	貫井 1-9-1 (中村橋区民センター2階)	<b>3577-8815</b>	貫井、中村北
2 光が丘	⑦北町	北町 2-26-1 (北町地区区民館内)	<b>3937-5577</b>	錦、北町1～5、平和台
	⑧練馬キングス・ガーデン	早宮 2-10-22 (特別養護老人ホーム内)	<b>5399-5347</b>	氷川台、早宮
	⑨田柄	田柄 4-12-10 (特別養護老人ホーム内)	<b>3825-2590</b>	北町6～8、田柄1～4
	⑩練馬高松園	高松 2-9-3 (特別養護老人ホーム内)	<b>3926-7871</b>	春日町、高松1～3
	⑪光が丘	光が丘 2-9-6 (光が丘区民センター2階)	<b>5968-4035</b>	田柄5、光が丘1～5
	⑫高松	高松 6-3-24 (デイサービスセンター内)	<b>5372-6064</b>	高松4～6、土支田2・3、光が丘6・7
	⑬第3育秀苑	土支田 1-31-5 (特別養護老人ホーム内)	<b>6904-0192</b>	旭町、土支田1・4
3 石神井	⑭練馬ゆめの木	大泉町 2-17-1 (介護老人保健施設内)	<b>3923-0269</b>	谷原、高野台3～5、三原台、石神井町2
	⑮高野台	高野台 1-7-29 (練馬高野台駅前地域集会所内)	<b>5372-6300</b>	富士見台、高野台1・2、南田中1～3
	⑯石神井	石神井町 3-30-26 (石神井庁舎4階)	<b>5923-1250</b>	石神井町1・3～8、石神井台1・3
	⑰フローラ石神井公園	下石神井 3-6-13 (特別養護老人ホーム内)	<b>3996-0330</b>	下石神井、南田中4・5
	⑱第二光陽苑	関町北 5-7-22 (特別養護老人ホーム内)	<b>5991-9919</b>	石神井台2・5～8、関町東2、関町北4・5
	⑲関町	関町南 4-9-28 (特別養護老人ホーム内)	<b>3928-5222</b>	関町北1～3、関町南2～4、立野町
	⑳上石神井	上石神井 1-6-16 (上石神井南地域集会所内)	<b>3928-8621</b>	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	㉑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)	<b>5905-1190</b>	大泉町
	㉒大泉北	大泉学園町 4-21-1 (大泉北地域集会所内)	<b>3924-2006</b>	大泉学園町4～9
	㉓大泉学園	大泉学園町 2-20-21 (デイサービスセンター内)	<b>5933-0156</b>	大泉学園町1～3、東大泉1～5
	㉔南大泉	南大泉 5-26-19 (南大泉地域集会所内)	<b>3923-5556</b>	西大泉、西大泉町、南大泉5・6
	㉕大泉	東大泉 1-29-1 (大泉学園ゆめりあ14階)	<b>5387-2751</b>	東大泉6・7、南大泉1～4

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。