

■ 地域包括支援センターで受けている相談例

「介護予防については14ページも併せてご参照ください。」

「認知症については15～19ページも併せてご参照ください。」

相談ケース1 Aさん 女性 78歳

長い距離を歩くのが大変です。家の中や道路でつまづくことも多くなりました。転ぶのが怖いため外出を控えていて、体力の衰えを感じています。



地域包括支援センターからのアドバイス

- 意識して体を動かす時間を作りましょう。
- まずは基本チェックリストを実施し、不安軽減や自分らしい生活の実現に向けて「はつらつ健幸教室」を利用しましょう。（13ページ参照）
- 友人と一緒に週1回、高齢者向けの筋力トレーニングをする「フレトレ」に取り組むことをお勧めします。
- 体操を紹介するパンフレットや自宅でできる高齢者向けの体操（小平いきらく体操）のDVDを配布しています。

相談ケース2 Bさん 女性 68歳

仕事を辞めて、時間に余裕ができました。地域のために何かできることはありますか？



地域包括支援センターからのアドバイス

- 地域には、皆さんの力を貸してほしい場所があるので紹介できます。
- 介護予防見守りボランティアや介護予防リーダー、認知症支援リーダーなどの活動もあります。
- 地域包括支援センターに配置している生活支援コーディネーターを通じて、地域住民のニーズに合わせた協議会を開催しています。（5・38・39ページ参照）

相談ケース3 Cさん 男性 82歳

ひとりぐらしです。膝痛と腰痛があり、買い物や掃除ができません。介護保険のサービスが使えると友人から聞きました。



地域包括支援センターからのアドバイス

- 生活状況を具体的に聞きながら、Cさんにあったサービスの利用方法を紹介します。
- 要介護認定の申請をしなくても活用できる事業があります。（介護予防・日常生活支援総合事業）
- 介護保険サービスを利用するときに必要な要介護認定の申請もできます。

【次ページへ続く】

相談ケース4 Dさん 女性 79歳

脳梗塞で左半身まひになり、リハビリ病院に入院していました。
介護保険の認定申請はしました。
退院後もリハビリを続けたいと考えています。



地域包括支援センターからのアドバイス

- お身体の状態に注意しながら、介護保険サービスでリハビリを続けましょう。
- 自宅の環境を住宅改修や福祉用具などで整えましょう。
- 要介護1～5の認定結果がでたときは、居宅介護支援事業所のケアマネジャーに相談しましょう。

相談ケース5 Eさん 男性 85歳

Eの息子です。
最近、父が何回も同じことを言います。
これは認知症でしょうか。
認知症だとしたら、どうしたらいいでしょうか？



地域包括支援センターからのアドバイス

- 物を探すことが増えていたりしていませんか。認知症の可能性も考えられるので、一度、かかりつけ医またはもの忘れ相談医にご相談ください。
- Eさんが安心して生活ができるように、さりげなく手助けすることも大切です。
(15～17ページ参照)

相談ケース6 Fさん 女性 73歳

Fの夫です。
数年前から、妻のものの忘れが目立ち、よく怒るようになりました。
認知症の診断を受けたいのですが、本人が病院に行くのを嫌がります。



地域包括支援センターからのアドバイス

- 本人が認知症についての受診や介護保険サービスの利用を拒否することはよくあります。
- 今後のことについて一緒に考えましょう。認知症を診ている医師や看護師等が、訪問し、アドバイスするサービスもあります。
(15ページ参照)

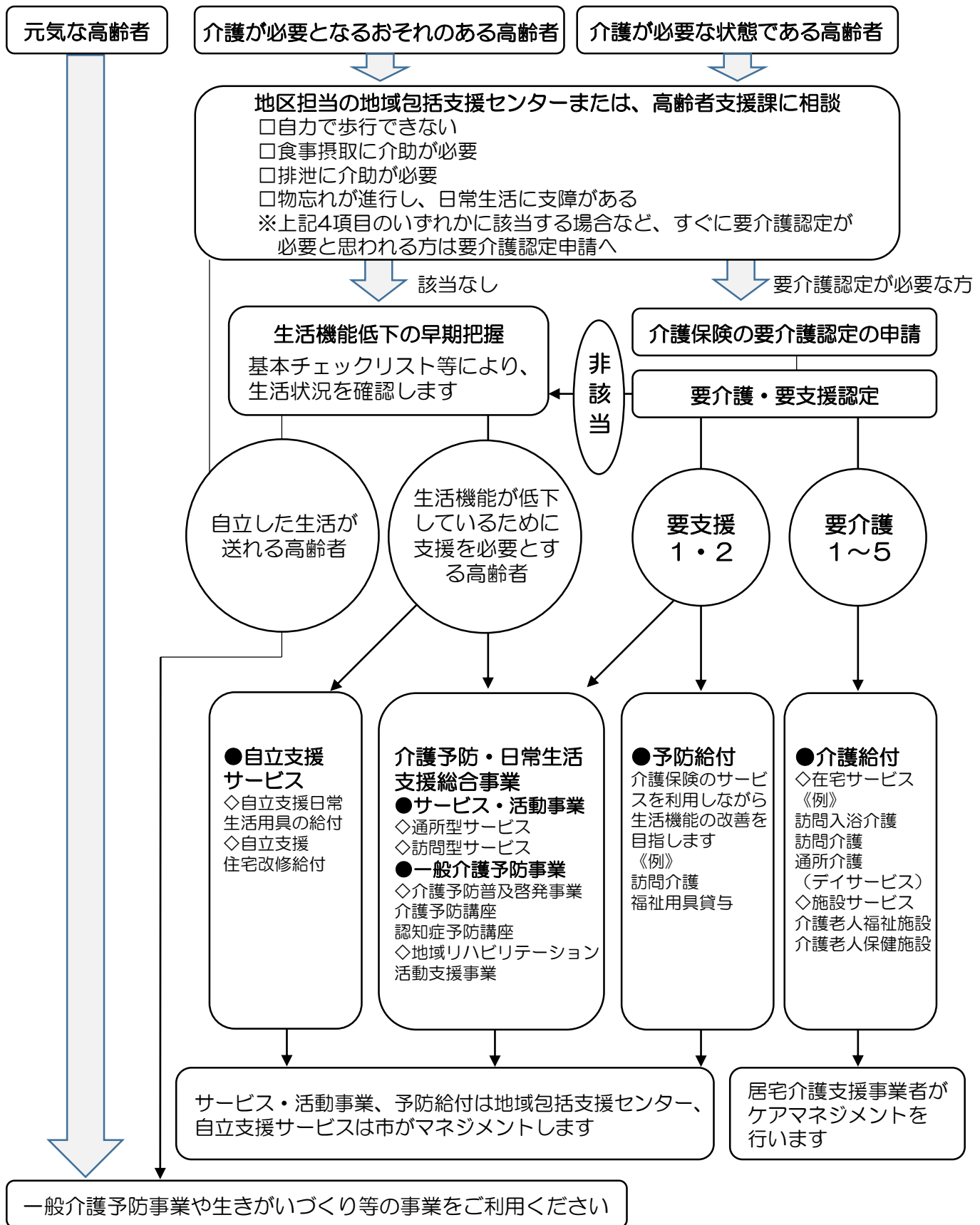
地域包括支援センターごとに担当する地域が決まっています。

担当地域や連絡先は6・7ページをご参照の上、

お気軽にお住まいの圏域の地域包括支援センターへご相談ください！

② 生活支援

■ 身体状況に応じた生活支援の種類



市内にある医療機関、介護サービス提供事業所、地域の居場所・通いの場をお探しの場合は19ページの「小平市医療・介護・通いの場情報検索サイト」をご活用ください。

■ 自立支援サービス

【自立支援日常生活用具の給付】

対象要件を満たした場合に限り、以下の生活をサポートするための日常生活用具を給付します。

○入浴補助用具（限度額90,000円）

安全に入浴するための用具を給付します。座位を保持するための入浴用いす、浴槽への出入り等を補助するための入浴台・浴槽台等が対象となります。

○腰掛便座（限度額51,500円）

立ち上がりを補助し安全に排せつできるための用具（和式便器の上に置いて腰掛式に変換するものなど）を給付します。

○スロープ（限度額50,500円）

スムーズな移動を補助し、日常生活の安全を確保するための用具（工事を伴わずにしっかり固定することができ、安全な利用のために十分な強度を有するものなど）を給付します。

○歩行支援用具（限度額53,600円）

歩行時のバランスを維持し、身体を支えるためにシルバーカー・四点杖を給付します。

対 象 身体機能が低下し、日常生活に支障のある65歳以上の方（介護保険制度の要介護要支援認定を受けている方は除きます。）

市職員による聞き取りや訪問調査を実施の上、給付の可否を判断します。

事前申請が必要です。

費 用 給付限度額の範囲内で、所得段階により1割負担があります。

※生活保護受給世帯は給付限度額の範囲内に限り、自己負担はありません。

問合せ 高齢者支援課 地域支援担当 ☎042(346)9539

【自立支援住宅改修給付】

対象要件を満たした場合に限り、以下の住宅改修（屋内に限る）に要する費用を助成します。（限度額があります。）

○住宅改修予防給付事業（限度額200,000円）

手すりの取り付け・段差の解消等

※介護保険制度の要介護要支援認定を受けている方は除きます。介護保険制度の住宅改修をご検討ください。

○住宅設備改修給付事業

◆浴槽の取り替え等工事 （限度額379,000円）

◆流し、洗面台の取り替え工事 （限度額156,000円）

◆便器の洋式化工事 （限度額106,000円）

※介護保険制度の要介護要支援認定を受けている方、受けていない方のいずれも利用できますが、他の方法（福祉用具の使用、介護サービス等による補完等）による環境改善が困難な場合に限ります。

対 象 身体機能が低下し、日常生活に支障のある65歳以上の方

市職員による聞き取りや訪問調査を実施の上、給付の可否を判断します。

事前申請が必要です。

ただし、次の方（場合）は利用できません。

(1) 施設等に入所中または入院中の方

(2) 借家等に居住の方で、家屋の所有者または管理者から承諾が得られない方

(3) 新築・増築・改築工事・修理に併せての実施

(4) すでに工事が終了した方

費 用 給付限度額の範囲内で、所得段階により1割負担があります。

※生活保護受給世帯は給付限度額の範囲内に限り、自己負担はありません。

問合せ 高齢者支援課 地域支援担当 ☎042(346)9539

■ 介護予防・日常生活支援総合事業

◎サービス・活動事業

対 象 要支援1・2と認定された方もしくは65歳以上で基本チェックリスト(※)に該当する方

※基本チェックリストは、日常生活の状況を教えていただくための質問票です。

生活機能の低下やその危険性の有無について確認します。

【通所型サービス】

○はつらつ健幸教室（短期集中通所型サービス）

心身機能の低下や生活に支障を感じ始めている方に、リハビリ専門職が週1回・約4か月のプログラムを通して、生活動作の不安軽減や自分らしい生活の実現に向けて一緒に考え、暮らし方の助言を行います。1コース全15回です。継続利用や通所サービスを使っている方の利用はできません。

費 用 1コース 2,250円（1回150円）

○住民主体の通いの場

地域住民が主体となり、地域で自主的に介護予防の活動を行います。団体によって体操、会食、講座など様々な活動をしています。どなたでも参加可能です。

○機能回復のためのサービス（通所型サービスA）

日帰りで通所介護事業所に通い、食事・入浴の介助、機能訓練やレクリエーションなど、生活機能の維持・向上に努める内容のサービスを受けます。事業所により、サービス内容は異なります。原則で要支援1・2の認定を受けている方が対象です。

費 用 サービスの内容などにより、利用料が異なります。

【次ページへ続く】

【前ページより】

【訪問型サービス】

○短期集中訪問型サービス

心身機能の低下のため外出する自信がない方などに対し、リハビリ専門職や管理栄養士などの専門職が訪問し、体力改善や入浴、買い物、趣味活動などの生活動作が改善するよう相談指導します。月2回訪問で、原則3か月（最長6か月）利用できます。継続利用はできません。

費用 無料

○住民主体による助け合い

NPOやボランティア団体などの地域住民の方が、掃除や買い物、電球の交換などの日常生活のちょっとした困りごとをサポートします。

○生活支援のためのサービス（訪問型サービスA）

ホームヘルパーが自宅に訪問し、食事・入浴・排せつの介助などの身体介護や掃除・調理などの生活援助を行うサービスです。原則で要支援1・2の認定を受けている方が対象です。

費用 サービスの内容などにより、利用料が異なります。

各サービス問合せ先 お住まいの圏域の地域包括支援センター（6・7ページをご参照ください。）

◎一般介護予防事業

【介護予防講座】

運動機能やお口の機能の衰えを防ぐことを目指した実践的な介護予防を学びます。

※詳細は市報等に掲載します。

対象 65歳以上の方

費用 無料

問合せ 高齢者支援課 地域支援担当 ☎042(346)9539

【認知症予防講座】

認知症を予防する方法を学んだり体験する講座です。※詳細は市報等に掲載します。

対象 65歳以上で認知症の診断を受けていない方

費用 無料

問合せ 高齢者支援課 地域支援担当 ☎042(346)9539

【地域リハビリテーション活動支援事業】

お身体の状態にあわせ、リハビリテーション専門職や管理栄養士、歯科衛生士が訪問し、心身状態や生活の様子、生活環境を確認した上で、介護予防に関する助言や指導を行います。

原則1職種につき1回の訪問です。

対象 65歳以上の方（要介護要支援認定の有無は問いません）

費用 無料

問合せ お住まいの圏域の地域包括支援センター（6・7ページをご参照ください。）

③ 認知症

■ もの忘れチェック会

簡単な質問票で認知症の疑いがあるかの確認や、認知症予防の講話をします。
国立精神・神経医療研究センター病院との共催です。開催日時は、市報等でお知らせします。

対 象 もの忘れが気になる方、認知症の診断を受けていない40歳以上の方

費 用 無料

問合せ 高齢者支援課 地域支援担当 ☎042(346)9539

■ もの忘れ相談会

もの忘れについて、医師が相談を受けます。開催日時は、市報等でお知らせします。

対 象 もの忘れ等、認知症の症状がある本人または家族等

費 用 無料

問合せ 高齢者支援課 地域支援担当 ☎042(346)9539

■ 認知症初期集中支援チーム等による専門相談

「認知症かなと思うけれど、病院に行きたがらない」「サービスの利用を嫌がる」などの認知症に関わる困りごとについて相談を行っています。必要に応じて、認知症を専門とする医師や看護師等が訪問し、助言等を行います。

対 象 認知症が原因で、受診や介護保険サービスの利用ができない方

費 用 無料

問合せ 小平市地域包括支援センター中央センター（基幹型） ☎042(345)0691

■ もの忘れ相談医一覧

もの忘れ相談医では、かかりつけ医ではなくても認知症の相談を受け付け、必要時に認知症の診断ができる医療機関を紹介します。認知症のことが気になったら、お気軽にご相談ください。

☎受診できる時間帯、曜日などについては、各医療機関にお問い合わせください。

また、予約が必要な医療機関があります。事前にご確認ください。

☎かかりつけ医をお持ちの場合は、まず、かかりつけ医にご相談ください。（令和6年12月現在）

	医療機関名	電話番号	住所	診療科目
1	今鷹医院	042-343-8058	小川町1-932-2	内科、循環器科
2	ゆずるクリニック	042-348-8515	小川町1-972-7 2階	内科、外科、東洋医学一般
3	こだいら小川町内科	042-341-0654	小川町2-1317-11	内科、小児科 (もの忘れ相談は要予約)
4	さわだ内科クリニック	042-345-7000	小川町2-1858	内科、消化器内科
5	医療法人社団 修恵会 新小平クリニック	042-312-1185	小川町2-1975-8	内科、心療内科、皮膚科 漢方内科、アレルギー科 糖尿病内科、泌尿器科、精神科

【次ページへ続く】

【前ページより】

	医療機関名	電話番号	住所	診療科目
6	むさしの救急病院	042-313-5520	小川東町1-24-1	救急科、循環器内科、脳神経外科、 心臓血管外科、消化器内科、整形外科、 泌尿器科、糖尿病内科、内分泌内科、 腎臓内科、脳神経内科、呼吸器内科、 内科、総合診療科、外科、放射線科、 麻酔科、リハビリテーション科、訪問診療科 (もの忘れ相談は水曜午前、予約制)
7	加賀美クリニック	042-341-0655	小川東町5-5-1	内科、小児科、皮膚科 循環器科、泌尿器科
8	第二小川クリニック	042-344-1122	小川東町5-7-7	内科、小児科、消化器内科、 糖尿病内科、呼吸器内科、 循環器内科、外科、肛門外科
9	皮フ科いちかわクリニック	042-322-8655	上水本町3-3-7 上水本町クリニックモール	皮膚科一般 (もの忘れ相談は土曜日以外、要事前連絡)
10	みどり内科クリニック	042-328-5111	上水本町3-3-7 上水本町クリニックモール	内科、循環器内科、在宅診療 (もの忘れ相談は要事前問合せ)
11	グランてらす小平団地 クリニック	042-313-9510	喜平町3-1-41	一般内科、リウマチ内科 (もの忘れ相談は要事前問合せ)
12	中山内科クリニック	042-324-0593	喜平町3-2-5 小平団地内	内科、消化器科、循環器内科、肛門外科 (もの忘れ相談は火曜日午後、要予約)
13	湯川医院	042-344-1118	学園西町1-25-23	内科、リウマチ科、小児科、アレルギー科 (要事前問合せ)
14	宮村クリニック	042-342-5588	学園西町2-13-37 カミデビル3階	内科、消化器、循環器、呼吸器、 皮膚科、心療内科、漢方、理学療法 (もの忘れ相談は月・火・木・金の午後)
15	けぶかわ医院	042-348-1300	学園西町2-15-1	内科、循環器内科
16	幸(さいわい)クリニック	042-312-1776	学園西町3-25-17	内科、皮膚科、心療内科
17	学園東・ひらぐりクリニック	042-349-0820	学園東町3-6-34 ウインシャトー1階	内科、呼吸器科、アレルギー科 皮膚科、外科
18	山之内整形外科	042-341-0451	仲町241-16	整形外科、外科、内科
19	井上内科クリニック	042-342-0056	仲町268-6 サライ仲町101	内科、呼吸器内科、アレルギー科
20	あかしあ脳神経外科	042-345-7444	仲町425-12	脳神経外科(要事前問合せ)
21	小平仲町クリニック	042-346-0888	仲町652-1	精神科、心療内科 (紹介状必須)
22	小平駅前いしかわ内科 クリニック	042-344-0077	美園町1-6-1 グリーンプラザ1階	内科、消化器内科、肝臓内科、 内視鏡内科
23	西尾クリニック	042-329-8833	鈴木町1-416-1	消化器内科、内科、肛門科、乳腺科
24	大林医院	042-461-7677	鈴木町2-242-4	内科、小児科
25	鈴木町クリニック	042-401-1170	鈴木町2-865-97	内科、消化器内科、外科
26	小平内科糖尿病クリニック	042-349-0131	大沼町1-25-11	内科、糖尿病内科
27	矢口内科クリニック	042-349-1168	大沼町7-3-2	内科、血液内科、アレルギー科 (もの忘れ相談は平日15時～17時頃)

【次ページへ続く】

【前ページより】

	医療機関名	電話番号	住所	診療科目
28	浜田内科クリニック	042-451-5106	花小金井南町1-18-25 NR花小金井駅前2階A	内科、消化器科
29	タムラクリニック	042-451-5533	花小金井南町1-18-25 NR花小金井駅前2階D	心療内科、精神科
30	しみず内科循環器クリニック	042-450-5288	花小金井南町1-26-35 アクティオス1階	内科、循環器科
31	近藤医院	042-467-2162	花小金井南町2-13-13	内科、糖尿病内科、内分泌・代謝内科 (もの忘れ相談は月・木)
32	花小金井ハートクリニック	042-450-6050	花小金井1-4-29 クリアール103	内科、循環器内科
33	比留間医院	042-461-1636	花小金井1-9-15	内科、小児科
34	コスモスこころのクリニック 花小金井	042-452-7506	花小金井1-10-11 875ビル4階	心療内科、精神科
35	樹神内科クリニック	042-460-8777	花小金井3-2-5	内科、呼吸器内科、皮膚科 (もの忘れ相談は要予約)
36	松清医院	042-463-8128	花小金井3-5-40	内科、消化器内科
37	八木メディカルクリニック	042-460-3861	花小金井6-17-5	内科、小児科 (もの忘れ相談は要事前問合せ)



■ 認知症疾患医療センター

認知症の診断、身体合併症と行動・心理症状への対応、専門医療相談等を行っています。
東京都が指定しています。受診には予約が必要です。また、電話相談も行っています。

施設名 国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター病院

認知症疾患医療センター

問合せ 042(341)2711(代)

3番を押してオペレーターに「認知症疾患医療センターにつないでください。」と
お伝えください。

■ オレンジカフェ

地域で暮らす認知症の方やそのご家族、地域住民の方が集う場所です。
地域包括支援センターで定期的開催しているほか、住民や事業所などが運営しているオレンジ
カフェもあります。

対 象 (1)もの忘れ等認知症の症状がある本人または家族

(2)認知症に関心がある方

費 用 1回あたり無料、もしくは100円 ※場所によって異なります。

問合せ 高齢者支援課 地域支援担当 ☎042(346)9539

各地域包括支援センター(6・7ページをご参照ください)

《実施日》

地域包括支援センター名	原則開催日	会場
けやきの郷	毎月第4木曜日・午後	上水新町地域センター
小川ホーム	毎月第1・第3火曜日 ・午後	小川ホーム
中央センター	毎月第3水曜日・午後	中央公民館
多摩済生ケアセンター	毎月第1木曜日・午後	美園地域センター
小平健成苑	毎月第2水曜日・午後	小平健成苑

※お住まいの地域に関係なく、ご参加いただけます。

その他のオレンジカフェについてはお問い合わせください。

◎お口の筋力アップ パタカラ体操

口の機能低下によって、食事の質の低下や人との会話の減少につながり、心身の衰えが
加速してしまいます。予防のため、舌や口周りの筋肉を動かしてみましょう。



①「パ」「タ」「カ」「ラ」をそれぞれ5回ずつ、大きな声ではっきりと発音しましょう

②「パタカラ」と続けて発音し、5回繰り返しましょう

※慣れてきたら「パパパパ、タタタタ…」と繰り返しましょう。

■ 認知症本人交流会

認知症の本人同士で語り合い、交流する場です。

対 象 認知症の症状(もの忘れなど)がある方 **費 用** 無料

問合せ 小平市地域包括支援センター中央センター(基幹型) ☎042(345)0691

■ 認知症介護者交流会・認知症家族支援会

認知症の介護者同士で語り合い、交流する場です。

対 象 認知症の方を介護している家族の方 **費 用** 無料

問合せ 小平市地域包括支援センター中央センター(基幹型) ☎042(345)0691

小平健成苑 ☎042(451)8813

■ ぴあ・オレンジ健成苑～若年性認知症の方の集いの場～

64歳以下で発症した若年性認知症の方とその家族の、悩みや心配事を話し合い交流する場です。

対 象 若年性認知症の方とその家族 **費 用** 無料

問合せ 小平市地域包括支援センター小平健成苑 ☎042(451)8813

■ 認知症家族介護講座・講演会

認知症の方を介護している家族の方を対象に、認知症の理解とストレスへの対応方法等について学ぶための講座を行っています。

対 象 認知症の家族を介護する方 **費 用** 無料

問合せ 小平市地域包括支援センター中央センター(基幹型) ☎042(345)0691

■ 認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは認知症について正しい知識をもち、認知症の方やその家族を温かく見守る人のことです。一般向けの講座は定期的に開催しているほか、2人程度集まっていれば、出張講座をいたします。また、希望によりオンライン講座も可能です。

対 象 認知症について学びたい方 **費 用** 無料

問合せ 高齢者支援課 地域支援担当 ☎042(346)9539

お住まいの圏域の地域包括支援センター(6・7ページをご参照ください。)

◎小平市医療・介護・通いの場情報検索サイト

この検索サイトは、市内にある医療機関、介護サービス提供事業所、地域の居場所・通いの場を複合検索できるものです。

どなたでもご覧いただけますので、ぜひご活用ください。

利用方法 「小平市医療・介護・通いの場情報検索サイト」

<https://chiiki-kaigo.casio.jp/Kodaira>

費 用 無料 ※通信費等の実費が発生する場合があります。

問 合 せ 高齢者支援課 地域支援担当 ☎042(346)9539

