

発行/松戸市 編集/地域包括ケア推進課
〒271-8588 松戸市根本387の5
☎047-366-7343 FAX047-366-7748
URL https://www.city.matsudo.chiba.jp/

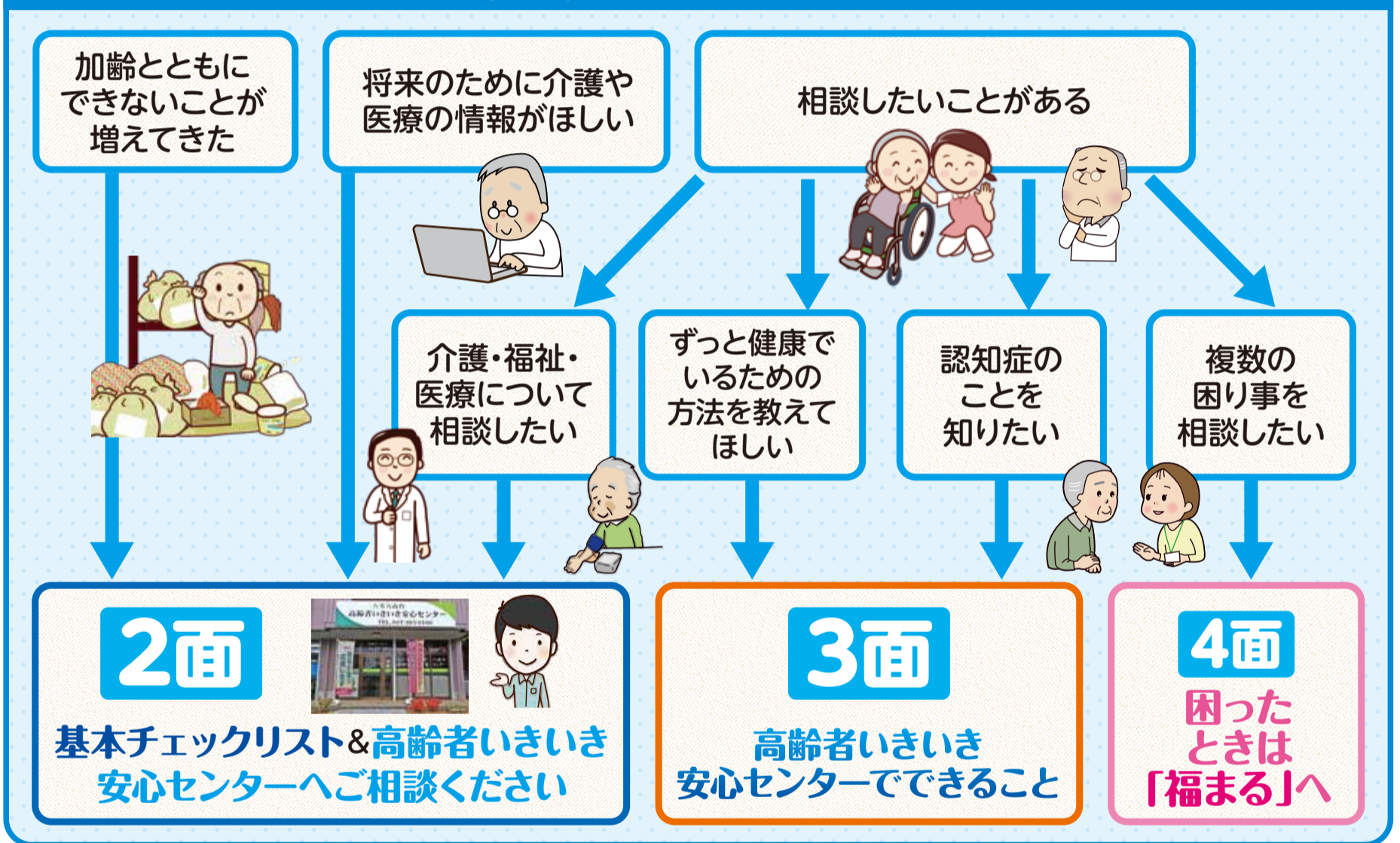


松戸市住民基本台帳人口 498,318人
高齢者人口(65歳以上) 128,669人 高齢化率 25.8%
2021(令和3)年3月31日現在

いつまでも元気に暮らすために 高齢者いきいき安心センターを活用しませんか

市内に15カ所ある「高齢者いきいき安心センター(地域包括支援センター)」では、介護・健康・福祉・医療に関する相談のほか、介護予防や居場所づくりなどの健康・地域づくりのお手伝いをしています。高齢者いきいき安心センターを活用して、いつまでも元気な生活を送りましょう!

こんな時は高齢者いきいき安心センターへ



高齢者いきいき安心センターでの活動にご参加ください!



青空の下で体操&フレイル予防の講話 (新松戸地区)



偶数月に実施している、誰でも参加できる地域散策(小金地区)



多世代交流やシニアの社会参加の創出を目的とした焼き芋イベント(明第1地区)



健康づくりや介護に関する情報などが掲載されているホームページです。ぜひご覧ください。

松戸市高齢者の元気応援・介護情報サイト

まつど DE いきいき 高齢者



市ホームページ

基本チェックリストで確認してみましょう!

右の基本チェックリストでは高齢者の運動能力や栄養状態など生活機能を確認することができます。



ぜひチェック
してみてください

松戸市お知らせキャラクター
「まつまつ」

回答の青色に該当する項目があった場合は、今の状態を維持、改善するために、介護予防に積極的に取り組みましょう。

介護予防に関する情報は
高齢者いきいき安心センターへ!



基本チェックリスト

生活機能	No.	質問項目	回答	
日常生活	1	バスや電車で1人で外出していますか	はい	いいえ
	2	日用品の買い物をしていますか	はい	いいえ
	3	預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ
	4	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ
	5	家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ
運動	6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	いいえ
	7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい	いいえ
	8	15分間位続けて歩いていますか	はい	いいえ
	9	この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ
	10	転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ
栄養	11	6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ
	12	BMIが18.5未満ですか ※BMI=体重_kg÷身長_m÷身長_m	はい	いいえ
口腔	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ
	14	お茶や汁物などでむせることがありますか	はい	いいえ
	15	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ
外出	16	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	いいえ
物忘れ	18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	はい	いいえ
	19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	はい	いいえ
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい	いいえ
こころ	21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ
	22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	はい	いいえ
	23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	はい	いいえ
	24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	はい	いいえ
	25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ

高齢者いきいき安心センターへご相談ください! 無料

高齢者いきいき安心センター(地域包括支援センター)は、介護・健康・福祉・医療の総合相談窓口です。高齢者やその家族に限らず、どなたでも相談できます。



地域の体操教室に参加したい



生活に不自由が出てきたので
介護保険のサービスを利用したい



将来の親の介護に何を
備えたらいいのかわからない



最近隣のおばあちゃんの様子が気になる

専門職が丁寧にお話を伺い、相談内容に合わせた情報を案内し、サービスなどにおつなぎします

身近な
相談窓口です

高齢者いきいき
安心センター
4つの機能

住みやすい地域
づくりを進めます

みなさんの権利を
守ります

自立した生活ができる
ように支援します



まずはお電話ください
自宅にお伺いすることもできます。
お近くのセンターへお問い合わせください。

高齢者いきいき安心センターの連絡先は
4面へ

高齢者いきいき安心センターでできること

健康に役立つことを学べます!

普及啓発

講座の紹介やパンフレットの配布など、その人に合わせた情報をお伝えしています。

口腔ケアについてのポイントが記載された冊子

認知症の症状や進行に合わせた対応・相談窓口が記載されたガイドブック

介護予防・フレイル予防のDVD

講座の開催

健康づくりや介護予防について学ぶ機会を提供しています。

常盤平地区では、「美味しく食べてフレイル予防」として、体力測定や1週間分の食事記録から食生活の傾向を知ってもらい、健康づくりに活かす教室を開催しました。様々な健康に役立つ教室を受講できます。

フレイル:高齢期に身体や心の機能が低下した状態で、健康な状態と介護が必要な状態の中間を指す。



地域で活動できる場の紹介・相談を受けられます!

体操教室

高齢者向けの体操教室を実施しています。参加を希望する人は担当地域の高齢者いきいき安心センターへ連絡してください。



公園でのラジオ体操(明第2西地区)

コロナ禍で「何となく気持ちがふさぐ」「体力低下が不安」という声を受け、近くの公園でラジオ体操をはじめました。簡単な体操でも習慣として行うことで体力づくりに効果的です。

住民主体の「通いの場」

元気応援くらぶ



元気応援くらぶ「イキイキ運動矢切教室」の活動(矢切地区)

いつまでも元気でいるためには役割を持って活動することが大切です。市では、高齢者が交流する「通いの場」の立ち上げ支援をしています。詳細は市ホームページまたは地域包括ケア推進課にお問い合わせください。

問 地域包括ケア推進課 ☎366-7343



市ホームページ

認知症になっても安心なまちづくりの活動に参加できます!

オレンジ協力員らによるオレンジパトウォーク

歩きながら地域の皆さんを見守る活動をしています。



常盤平団地地区

認知症カフェ(オレンジ・カフェ)で交流

認知症のご本人や周りの皆さんが交流する小金原の「栗カフェ」では、コロナ禍で従来行っていた飲食ができないため、みんなで畑作業をする「栗カフェガーデン」を開きました。



高齢者の見守りシールをご活用ください

認知症などの高齢者の居場所がすぐわかるよう、見守りシールを支給しています。行方不明者になった高齢者を発見した人がQRコードを読み取ると、家族や介護者とインターネット上の伝言板でやりとりできます。衣服や持ちものに、このシールを貼っている高齢者が一人で行動しているのを見かけた際は、QRコードを読み取り、伝言板へアクセスして居場所などの入力をお願いします。

問 地域包括ケア推進課 ☎366-7343



オレンジ協力員とは

医療・介護の専門職と一緒に、認知症の人や家族の支援に関する実践活動を行うボランティアです。「認知症サポーター養成講座」を受講すると、登録することができます。

軽度の物忘れが気になったら… まつど認知症予防プロジェクトをご利用ください

生活習慣やセルフケア(自分でできる対策)の方法や、サービスの利用、診療の必要性などを専門職と一緒に考え、無料でサポートします。問 お近くの高齢者いきいき安心センター(4面)

1 お問い合わせ

物忘れが気になったら、お住まいの地区の高齢者いきいき安心センターにご連絡ください。ご家族からの相談も受け付けています。

2 初回相談

認知機能をチェックし、医療機関の受診や各種サービスの紹介、認知症予防に役立つセルフケアについて考えます。

3 3カ月後

再度認知機能をチェックし、初回相談後の状況を踏まえて、引き続き最適な予防方法や必要な支援を考えます。

4 6カ月後

これまでの経過や認知機能、生活全般を振り返り、今後も自立した生活ができるようアドバイスします。

らんとも RUN伴プラスまつどをご存知ですか?

RUN伴は、認知症の当事者・家族・支援者が伴にリレーでタスキをつなぎ、今まで認知症の人と接点のなかった人や地域の人との交流を深めることを目的としたイベントです。市内では、平成29年から3年続けて開催し、延べ200人以上が参加しました。

今年度以降の活動については、RUN伴プラスまつどの実行委員会にお問い合わせください。

問 「RUN伴プラスまつど」 実行委員会・和田氏 ☎090-4414-0711 ※運営は、市内福祉施設の職員などが有志で行っています。

折り紙メダル作りなど、高齢者いきいき安心センターの職員も手伝いました。



高齢者いきいき安心センター(地域包括支援センター)一覧

開所日時 月曜～金曜 8時30分～17時(土・日曜、祝・休日、年末年始を除く)
 ※開所日時に相談が難しい場合はお問い合わせください。

各センターの担当地域は、市ホームページの「高齢者いきいき安心センター 担当地域一覧」でご確認できます。



<p>あきら 明第1</p> <p>☎ 700-5881 FAX 700-5567 稔台7の13の2 第3山田マンション101のA</p>	<p>あきら 明第2西</p> <p>☎ 382-5707 FAX 382-5727 栄町西3の991の15</p>	<p>あきら 明第2東</p> <p>☎ 382-6294 FAX 312-4882 上本郷3196 パインツリーコート1階</p>	<p>本庁</p> <p>☎ 363-6823 FAX 710-7198 松戸1292の1 シティハイツ1階</p>	<p>矢切</p> <p>☎ 710-6025 FAX 710-6027 上矢切299の1 総合福祉会館内</p>
<p>東部</p> <p>☎ 330-8866 FAX 330-8867 紙敷1186の8 第二南花園内</p>	<p>常盤平</p> <p>☎ 330-6150 FAX 330-6260 常盤平2の24の2 第C号棟5号室</p>	<p>常盤平団地</p> <p>☎ 382-6535 FAX 382-6536 常盤平2の24の2 第C号棟6号室</p>	<p>五香松飛台</p> <p>☎ 385-3957 FAX 385-3958 五香西2の35の8 斉藤ビル1階</p>	<p>六実六高台</p> <p>☎ 383-0100 FAX 383-2288 六高台2の6の5 リパティベル1階</p>
<p>小金</p> <p>☎ 374-5221 FAX 349-0560 小金3 高橋ビル4階</p>	<p>小金原</p> <p>☎ 383-3111 FAX 385-3071 栗ヶ沢789の22</p>	<p>新松戸</p> <p>☎ 346-2500 FAX 346-2514 新松戸1の414 大清堂ビル1階</p>	<p>馬橋西</p> <p>☎ 711-9430 FAX 711-9433 西馬橋広手町40の1 秀栄ビル101</p>	<p>馬橋</p> <p>☎ 374-5533 FAX 374-5501 中和倉130 第1コーポオンダ1階</p>

どこに相談したらいいの?

困ったときは「福まる」へ

福まる(福祉まるごと相談窓口)では、「サービスや制度を知りたい」「複数の困り事を抱えていてどこに相談したらよいか分からない」など、福祉に関する相談をワンストップでお伺いし、必要なサービスを紹介したり、担当の部署へお繋ぎします。



<p>【松戸市役所】 地域包括ケア推進課内 ☎ 366-1100</p>	<p>【中央圏域】 明第1・明第2西・明第2東・本庁・矢切・東部 ☎ 080-3315-9158</p>	<p>【小金圏域】 小金・小金原・新松戸・馬橋西・馬橋 ☎ 080-3314-7334</p>	<p>【常盤平圏域】 常盤平・常盤平団地・五香松飛台・六実六高台 ☎ 080-3315-9185</p>	<p>受付時間 月曜～金曜 9時～16時30分 (土・日曜、祝・休日、年末年始を除く)</p>
---	---	--	---	--

「松戸市いきいきメール」に登録しませんか

松戸市いきいきメールは、高齢者とその家族を対象に日常生活の健康・予防に関する情報をメールで配信するサービスです。高齢者が参加できるイベント情報や、日常で気をつけてほしい健康や介護予防・認知症予防などの情報を定期的に発信しています。ぜひご登録ください。

登録方法

「松戸市 いきいきメール」と検索、または右記のQRコードを読み取って登録してください。

松戸市 いきいきメール 検索



市ホームページ