

いつから？
どんなこと？


いつからでも
お互いさまの活動 (ボランティア)等

自立・元気な時から

予防・
自立支援

元気を保つ
ために

日頃の生活で地域の助け合い



社会参加

おすすめ活動ガイド
港北区生活支援コーディネーターがおすすめするボランティア活動情報


※地域ケアプラザ・区役所・港北区社会福祉協議会等で配布

元気づくりステーション
身近な地域で、参加者と仲間、地域も元気になる自主的なグループです。区内15か所です。

フレイル予防

フレイルとは、体と心の機能が低下してきて、将来要介護の可能性が高くなっている状態

港北区の
フレイル予防・
介護予防の取組



フレイルとは？

フレイル予防

フレイルのしほりは日頃の小さな変化から

フレイル予防

フレイル

社会参加

社会参加

孤立を防ぐ

元気づくりステーションで
仲間と いきいきライフ!



社会参加

港北区シニアのための地域活動情報

きょういく・きょうよう
ガイド

社会参加

フレイル予防

きょういく・きょうようガイド
(この冊子)

右の「ヨコハマ地域活動ナビ」から
港北区の取組を抜粋しています。

認知症
の備え

認知症の
理解と対応

認知症を理解し応援する

認知症の人や家族が地域の中で自分らしく暮らし続けことができるよう、認知症への正しい知識を啓発し、理解を深めています。

認知症サポーター
認知症を正しく理解し、認知症の人と家族を見守り、自分のできる範囲で活動する応援者。「認知症サポーター養成講座」を受講することで、認知症サポーターになることができます。

認知症に備える

認知症予防
MCI(軽度認知障害)の気づき

MCIは、もの忘れがあっても、日常生活への影響がほとんどなく認知症とは診断できない状態

早期に気づくことが大事！
認知症への移行を遅らせ、早い段階に服薬等を行うことで、進行を緩やかにできることがあります。



意思決定

自分の
気持ちを
残しておく

権利を守る
ために

あなたのライフプランを考える

港北区エンディングノート (わた史ノート)

自分らしい生き方や自分の想いをまとめ、その想いを大切な人と分かち合い、つないでいく…これからの暮らしを周囲の方と考えるきっかけに



地域ケアプラザ、区役所高齢・障害支援課で使い方を説明し、配布しています。

「エンディング」という名前から「自分にはまだ早い」「終わるなど縁起でもない」と暗いイメージで捉えられがちですが、あなたのライフプランを考えるノートです。

好きなこと、やってみたいこと、これからどうしていくか、自分で決めることは、高齢者に限らず、どの世代の人にとっても大切なことです。

★地域ケアプラザでは、弁護士・司法書士・社会福祉士等による「わた史ノート書き方講座」を開催しています。

相談先

区役所または、地域ケアプラザまで

地域ケアプラザは、高齢者の方が 住み慣れた地域で

心や身体に変化を感じてきたら 「筋力がおちてきた…忘れっぽくなった…」

フレイル予防は、「運動」「口腔」「栄養」「社会参加」の取組を
日常生活で一体的に習慣化することが大切！

◆地域ケアプラザでは予防につながる様々な講座や取組を行っています。



オーラルフレイル予防
オーラルフレイルとは、「噛む」「飲み込む」「話す」などの口の機能が衰えること

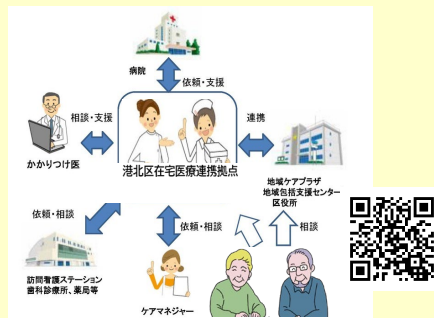
ハマトレ
歩くための動きに注目した、自宅で出来るロコモ予防トレーニング

介護・医療が必要になってきたら

◆総合的な相談は「区役所」または「地域ケアプラザ」へ

◆港北区在宅医療相談室：

「かかりつけ医、往診医を探している」「専門医（歯科・薬剤師等）につなげてもらいたい」などの相談、在宅での介護・看取りに関する講演会の開催等



ヨコハマ地域活動ナビ
地域ケアプラザ等が集めた地域活動の情報を「見える化」した横浜市が開発したシステム

◆要支援の方も、地域の活動やこれまで参加していた活動等に続けて参加し、仲間・活動とつながることが大切！

住民主体のボランティア等による支援（サービスB）
要支援の方等の参加に配慮した地域のサロンなどで、体操や脳トレ、趣味活動等、介護予防につながる活動を実施
：区内に7か所（他：見守り・配食活動各1か所）

社会参加 **地域の中の様々な活動**
地域ケアプラザで実施されている様々な活動の紹介と参加の呼びかけ。

横浜市もの忘れ検診
認知症の早期発見と早期対応を進めるため、市内在住の50歳以上の人を対象に無料で実施

オレンジガイド
認知症かな…と感じた時や認知症と診断を受けた時の相談先、使える制度など役立つヒントをまとめたもの
相談は「区役所」または「地域ケアプラザ」へ
専門職が、介護保険や医療機関のご案内など様々な相談に応じしています。

認知症の方の一人歩きを地域で支える
認知症高齢者等の1人歩きは、早く発見しないと命にかかわることも…
「かえるネット」や「見守りシール」を活用し、地域で一人歩きのサポートを行います。

もしも手帳
「もしも」治らない病気などになったら「もしも」自分の気持ちや伝えられなかったらあなたはどうやって気持ちを伝えますか？この手帳は「もしも」に備えて、元気なうちに、治療やケアについて、いま思っていることを伝えたいもの。あなたのご家族や大切な人と一緒に話し合ってください。

もしも手帳
もしもの時に備えて、元気なうちに、医療やケア等について望んでいることを記入し、あなたの希望を伝えるための手帳
◆救急あんしんカードと一緒に、お薬手帳等が入るカバーに入れて配布中
使い方はコチラ▶

救急あんしんカード
急な病気やケガの時に備え、連絡先等を記入しておくもの

「人生会議」(ACP)
もしもの時にどのような医療やケアを望むのか前もって考え、家族や信頼する人、医療・介護従事者たちと話し合い、共有することを「人生会議」(ACP)といいます。
◆「わた史ノート」「もしも手帳」をきっかけに、大切な方と話し合ってみてください。

高齢者虐待防止
「介護者の疲労」「相談できる相手がない」「ひとりで頑張ってしまう」等により、介護しているつもりでも、高齢者の心身に深い傷を負わせてしまうことがあります。
心配な高齢者、介護者を見かけたらご相談ください。



介護者のつどい
在宅での介護の苦勞を分かち合い、情報交換等を行う場
地域ケアプラザで実施しています。

働き盛り世代(壮年期)編 ~みどりの見える街で~
主演 高島礼子さん
みのり世代(高齢期)編 ~みなとの見える街で~
主演 竹中直人さん