



上北沢1～5丁目・八幡山1～3丁目
身近な福祉の相談窓口
 地域包括支援センター



令和5年度
2月発行

3号

上北沢あんしん すこやかセンター



世田谷区が設置した高齢者とそのご家族のための相談窓口です。
 また、障害のある方や子育て中の方などのご相談もお受けしています。
 社会福祉士・主任ケアマネジャー・保健師等の専門職員がご相談に応じます。
 相談に関する秘密は厳守いたします。お電話、ご来所のほか、
 訪問もいたしますのでお気軽にご相談下さい。

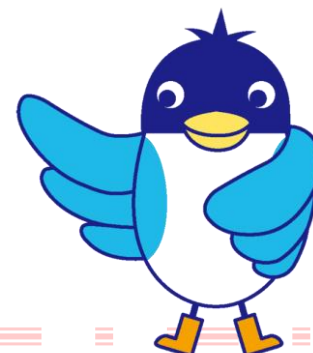
高齢者虐待についてご存知ですか

高齢者の介護は、長期化することもあり、介護する人にとって心身の負担になります。
 一人だけで、家族だけで抱え込まず、地域で見守り、地域ぐるみでのサポートが虐待を予防することにも繋がります。

暴力（身体的虐待）だけが虐待ではありません。心を傷つける言動（心理的虐待）、
 世話をしないこと（介護や世話の放棄・放任）も虐待になります。ほかにも、無断で預貯
 金を使用すること（経済的虐待）、わいせつな行為を強要すること（性的虐待）などがあり
 ます。

虐待を受けている高齢者は、要介護認定を受けている方や認知症の方が多くを占めてい
 ます。認知症は様々な症状が出現するため、知識が不十分だとその言動に理解ができずに
 叱責するなど、虐待に繋がりがやすくなり注意が必要です。

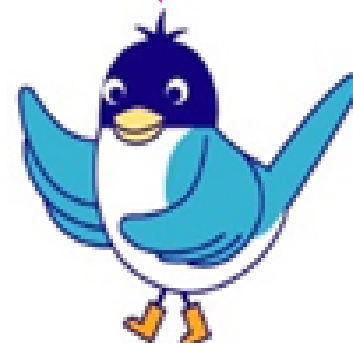
ちょっとしたことでも、気が付いたこと・気になることがあれば、
 あんしんすこやかセンターへご連絡・ご相談ください。



〒156-0057 上北沢4-32-9
 上北沢まちづくりセンター内
03-3306-1511

窓口開設：月曜～土曜
 8：30～17：00
 （日・祝、12/29～1/3休み）

上北沢あんしん
すこやかセンターの
ホームページに
つながります♪



～介護予防や機能訓練のご案内をしています～

「介護予防に取り組みたい」「自宅で簡単にできるストレッチが知りたい」
「仲間づくりをして楽しい生活を送りたい」

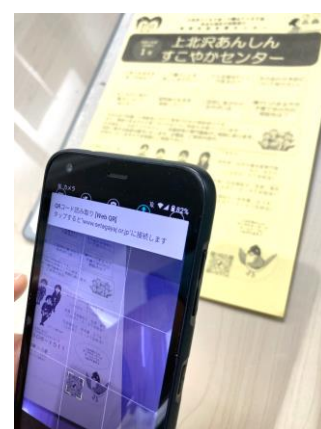
介護予防や機能訓練についてのご相談やご案内を行っています。

寒さ厳しい季節ですが、フレイル予防に取り組んでみませんか？

(フレイル…健康な状態と要介護状態の中間で虚弱という意味です。)

ご自宅でゆったりできるものから、会場に出向いて行うものまで、
ご相談いただいた方の状態に合わせて色々ご紹介しています。

どうぞお気軽にお問合せください。



スマートフォンをお持ちの方は、こちらから
「世田谷いきいき体操」の動画を見ることができます。
(通信料は各自負担となります)

～ACP 人生会議を知っていますか～

人生の最終段階において、自身が望む治療やケアに関する考え方やその根源にある想いを家族やパートナーなどの信頼する人、医療・介護担当者と繰り返し話し合い、共有することをACP（アドバンス・ケア・プランニング：人生会議）といいます。世田谷区では、ACP（人生会議）について考えるきっかけとなるよう、在宅療養・ACPに関するガイドブック『LIFE これからのこと』を令和3年3月に発行しました。自分の価値観を振り返り、これからの過ごし方や治療・ケアについて考え、ガイドブックに書き込むことで自分の意思を書き残すことができます。（世田谷区ホームページより）あんしんすこやかセンターでは、ガイドブックの配布や老後不安なく過ごすための準備や在宅医療のご相談なども行っています。（在庫についてはお問い合わせください）



世田谷区版



東京都版