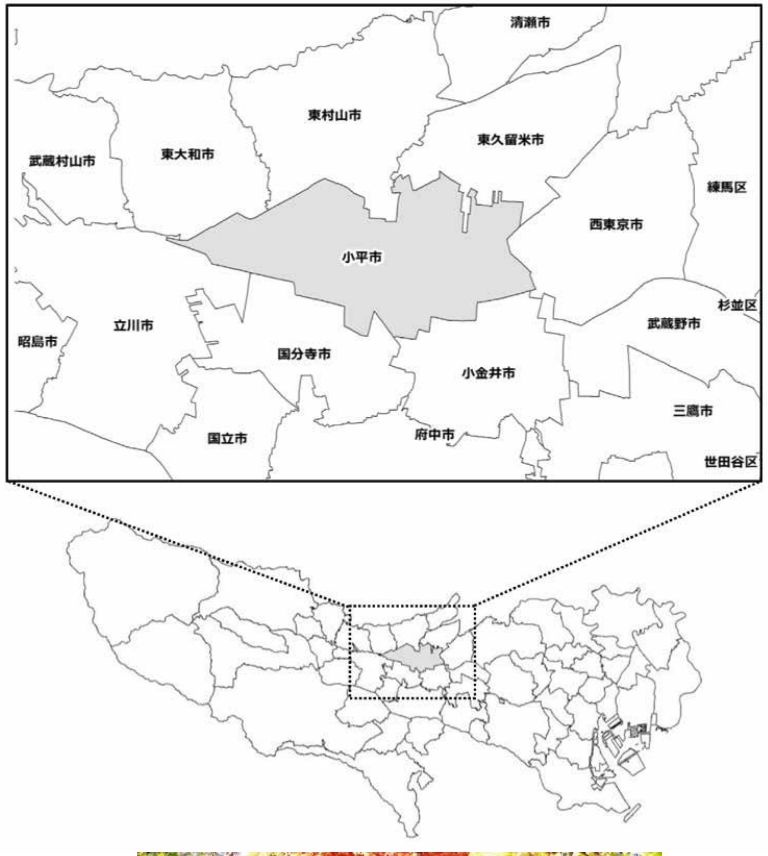
小平市の高齢者・認知症施策について

小平市高齢者支援課

小平市の概要（令和4年1月1日現在）

総人口	195,361人		
６５歳以上人口	45,954人	高齢化率	23.5％
７５歳以上人口	24,653人	75歳以上人口比率	12.6％

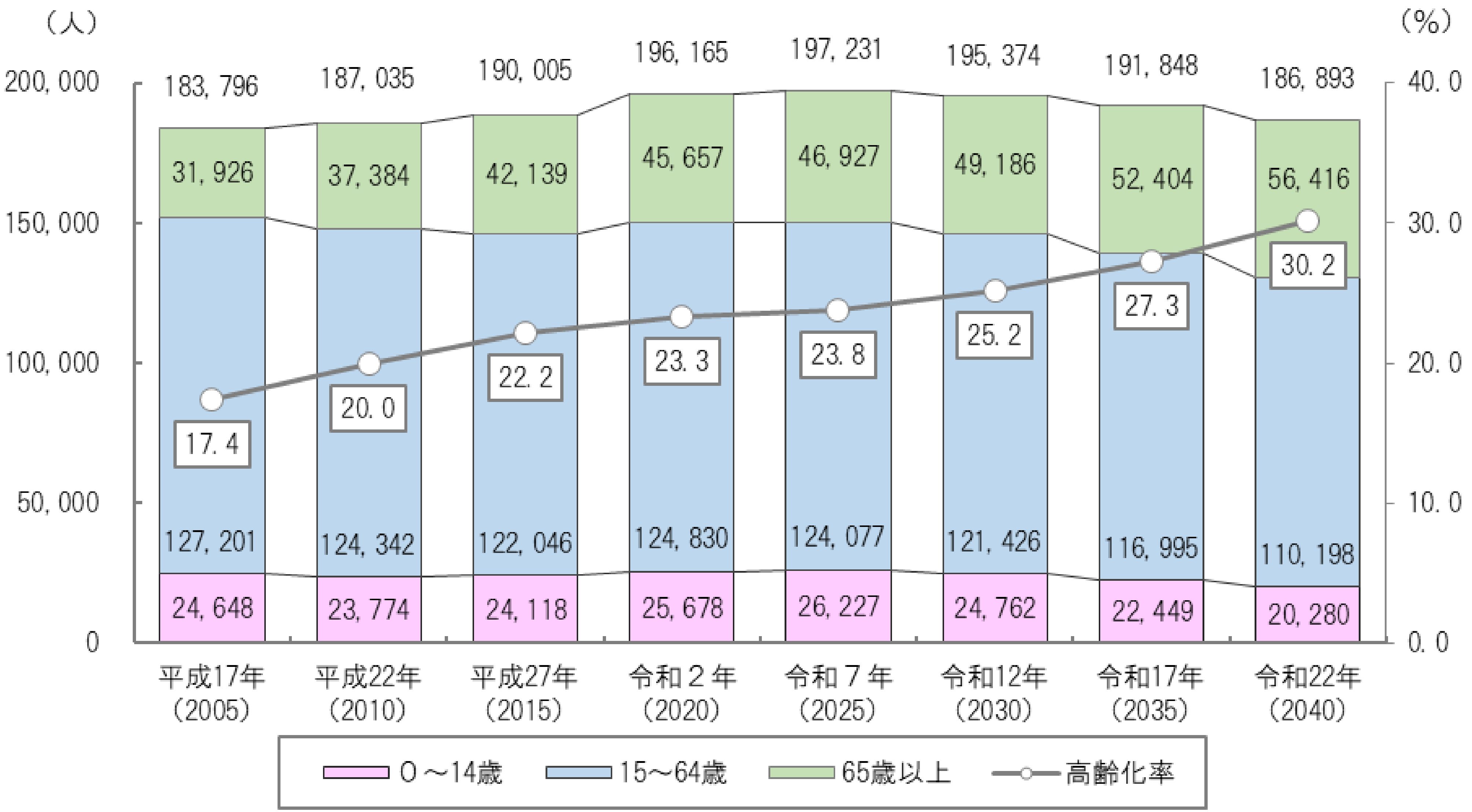
都心からは26km　　面積は20.51㎢
高低差の少ない平坦な地形



ぶるべー

こげらん

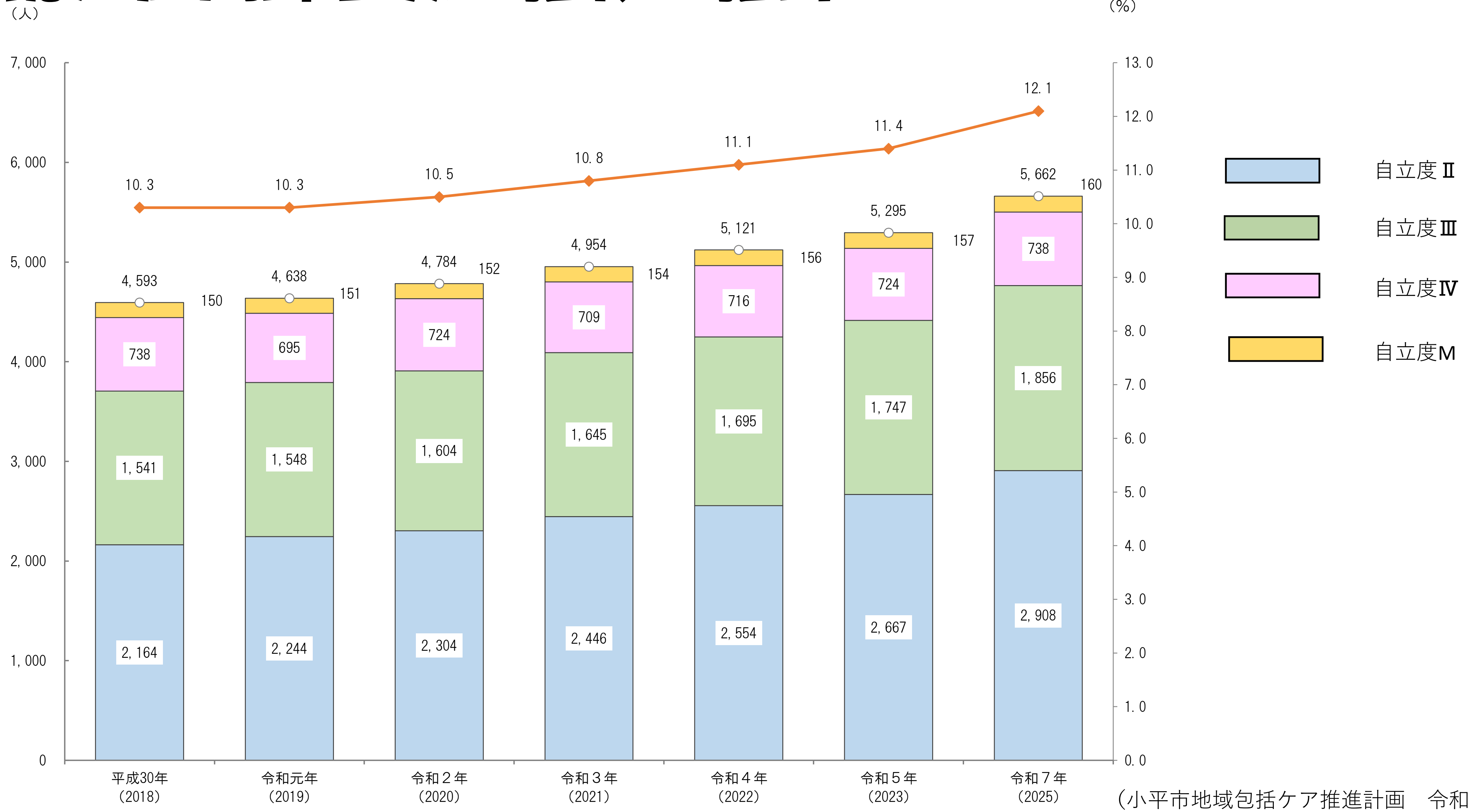
小平市の人口及び高齢化の推移と推計　（各年10月１日現在）



（小平市地域包括ケア推進計画　令和3年3月）

認知症高齢者数の推移と推計

（各年10月１日現在）



（小平市地域包括ケア推進計画　令和3年3月）

地域包括ケア推進計画策定の背景

（１）高齢化の進展

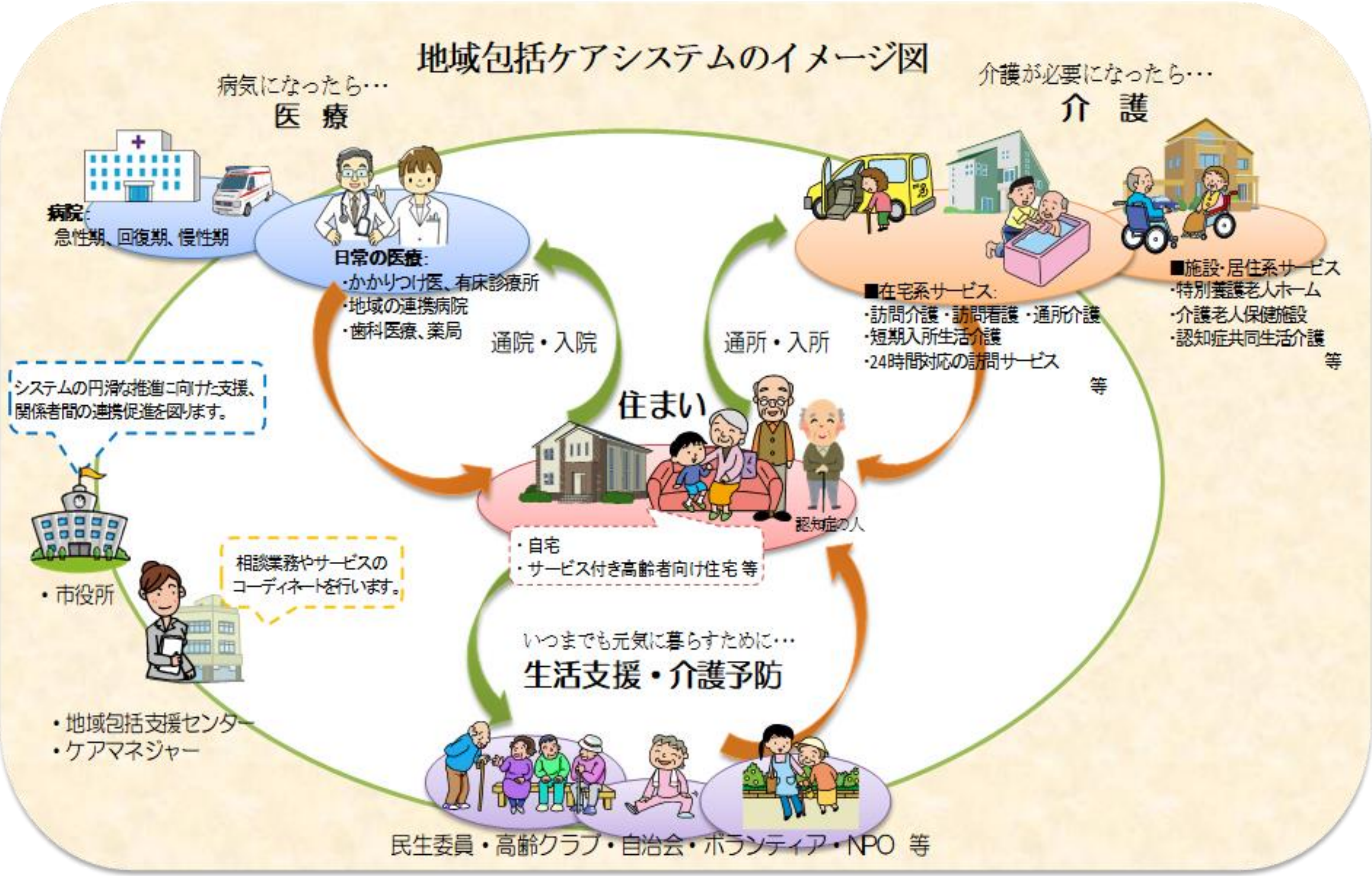
（２）地域包括ケアシステムの推進

高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らしていけるように「医療、介護、介護予防・生活支援、住まい」が一体的に提供される体制のこと

（３）地域共生社会の実現に向けて

地域共生社会とは、制度・分野の枠や、「支える側」、「支えられる側」という従来の関係を超えて、人と人、人と社会がつながり、一人ひとりが生きがいや役割を持ち、助け合いながら暮らしていくことのできる社会のこと

安心して住み続けるために ➡ 地域包括ケアシステムの推進



地域包括ケアシステムは、おおむね３０分以内に必要なサービスが提供される日常生活圏域（具体的には中学校区）を単位として想定しています

（小平市地域包括ケア推進計画　令和3年3月）

地域包括ケア推進計画の施策の体系

住み慣れた小平で、いきいきと笑顔で暮らせる地域社会を目指して

Ⅰ　地域でお互いに支えあい、誰もが暮らしやすいまちづくりの支援
Ⅱ　いつまでも、自立した、生きがいのある生活の支援
Ⅲ　高齢者のニーズに応じたサービス提供の充実

1. 地域づくり・日常生活支援
2. 介護予防・健康づくりの推進
3. 見守り体制の充実
4. 認知症施策の推進
5. 在宅医療と介護の連携の推進
6. 社会参加の推進
7. 権利擁護の充実
8. 介護サービスの充実と給付の適正化
9. 安心できる住まいの確保

（小平市地域包括ケア推進計画　令和3年3月）

認知症の対策 （認知症施策推進大綱　令和元年6月18日）

◆ 認知症は誰もがなる可能性のある病気
◆ 高齢になるにしたがって、認知症になる人が増える

認知症になるのを遅らせ、
なっても進行を緩やかにする

予防

認知症になっても希望を持って
日常生活を過ごせる社会を目指す

共生

目指すは

『忘れても　笑顔でいられる　やさしいまち』

主な取組

認知症予防（フレイル予防）

- 目から鍛える認知症予防講座
- いきいき認知症予防教室
- 認知症予防講演会
- フレトレ
（仲間と一緒に行う週１回の筋トレ）
- 出張介護予防教室
- 介護予防講演会

早期発見･早期対応

- もの忘れチェック会
- もの忘れ相談会
- もの忘れ相談医
- 認知症初期集中支援チーム

安心して暮らせる地域

- オレンジカフェ
- 認知症症家族介護講座
- 認知症介護家族交流会
- 認知症サポーター養成講座
- 認知症支援リーダー養成
- 認知症ガイドブック等の配布
- 認知症週間
- お出かけ見守りシール

予防

共生

★今、認知症に関連して　とくに頑張っていること

予防

・フレトレ（仲間と一緒に行う週１回の筋トレ）

早期発見
早期対応

・認知症について相談があったときに、
　医療や介護サービスなどにつなげること

地域づくり

地域包括支援センターにいる認知症地域支援推進員が中心となり取組んでいます

・認知症のことを住民の人に知ってもらうこと

・認知症の人と家族を支える地域を
　認知症支援リーダーさんとともにつくること

フレトレについて

≪認知症予防のポイント≫

- バランスよく、しっかり食べる
- 体を動かす
- 外に出て、人と話す
- 趣味を楽しむ、役割を持つ
- 生活習慣病の管理

コロナ禍の中、自分で運動が続けられること、人とつながっていることの大切さを感じました。

フレトレとは

３人以上の仲間で、
転倒予防のための
「小平いきらく筋力アップ体操」
を週１回以上行うトレーニング

フレトレは、フレイル予防を目的としていますが、認知症予防でもあります

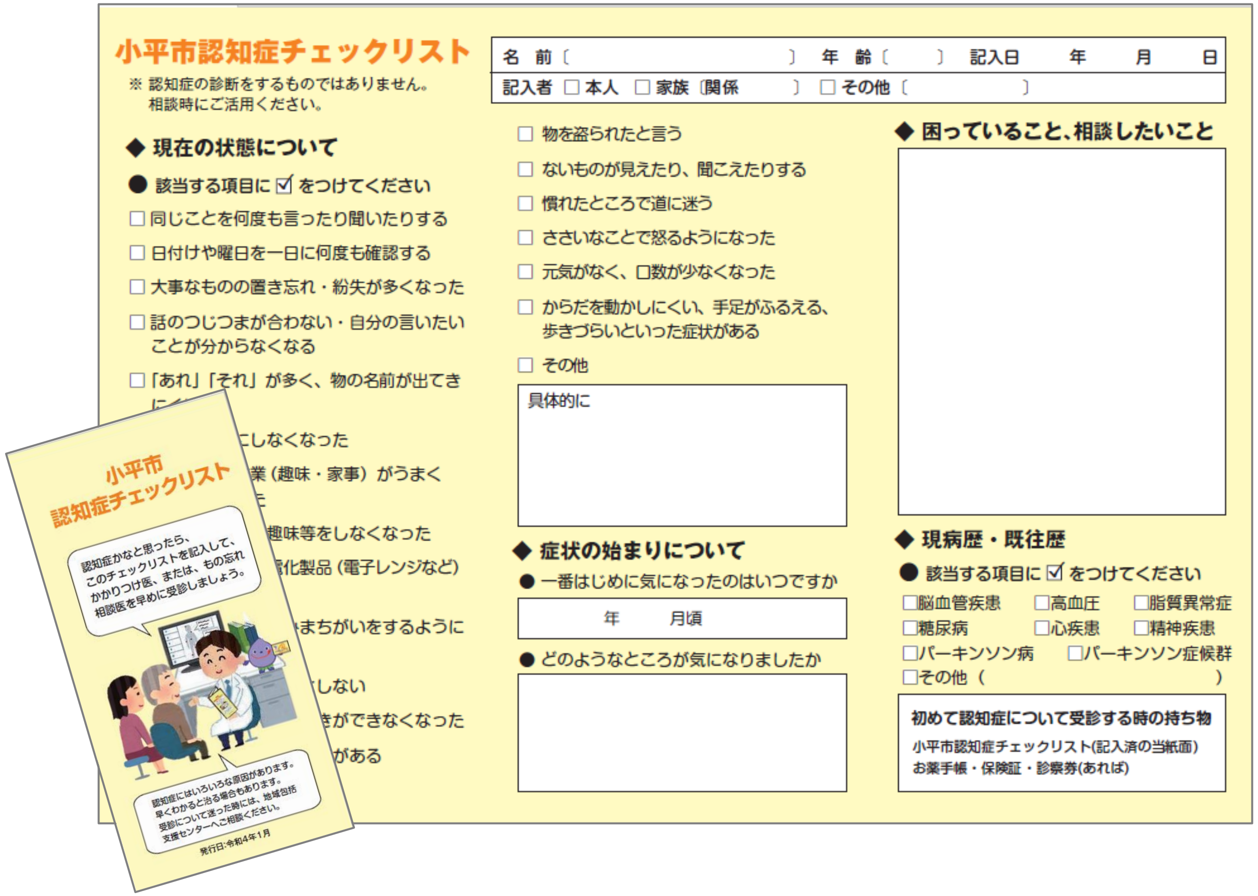
認知症が心配になったら

≪相談できる場所≫

- ●かかりつけ医
- ●もの忘れ相談
  （小平市独自の制度です）
- ●地域包括支援センター
- ●高齢者支援課
- ●認知症疾患医療センター

認知症チェックリスト

認知症の相談をするときに
使ってください



そのほかに

- ●もの忘れチェック会（年１０回）
- ●もの忘れ相談会（年５回）

受診や介護保険サービスの利用が難しいときには

- ●認知症初期集中支援チーム

認知症サポーター養成講座

　認知症サポーター養成講座は、認知症について基本的な知識や対応の仕方を学ぶ90分の講座です
　指定された講習を受けた地域包括支援センター職員や認知症支援リーダーなどが講師を務めます

認知症サポーター養成講座の様子

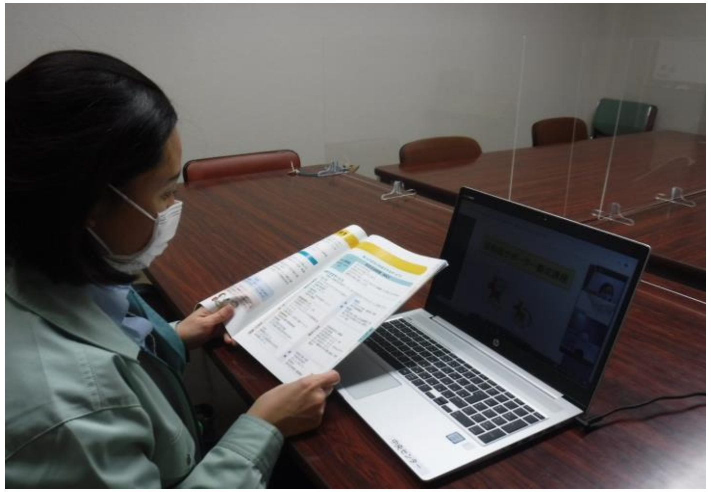
認知症サポーターカード

認知症サポーターの証です

オレンジリング

このステッカーがあるお店には
認知症サポーターがいます

1～2か月に1回程度、市報で参加者を募集して、開催しています
２名以上であれば、出張講座も利用できます
オンライン講座も行っています
問合せ先は高齢者支援課または地域包括支援センターです


オンライン講座の様子

認知症支援リーダーとは？

認知症サポーターのうち、さらに認知症の人への支援に関する講座を受講した人たちです
認知症の人たちが交流する場、認知症カフェの運営や、認知症サポーター養成講座を行うなど、地域で認知症の人を支える活動を行っています

現在、約１８０名の
認知症支援リーダーさんが
います

≪認知症支援リーダーさんの活動≫

◆ 認知症カフェ

参加者の「とても楽しかった」「また来ます」を励みに、笑顔で話を聞くよう心がけています。

◆ 認知症サポーター養成講座

両親が認知症で、地域の方たちに助けてもらったので、恩返ししたいと思いリーダーになりました。講座では、認知症について正しく理解してもらえるよう、介護をした経験談を入れるなど工夫しています。

◆ 個別支援

話し相手、見守り活動など

コロナ禍でも人とのつながりは今まで以上に大切です。リーダーは、共に理解し支えあう、生活者の仲間です。この状況の中でも、活動を一歩一歩進めていきたいです。

◆ 認知症関連事業の運営補助

オレンジカフェなどの集う場所

令和３年11月に全戸配布したパンフレットです

認知症の方や家族の集う場所一覧 ※すべて申込み制です。

マーク説明
- オレンジカフェ（認知症カフェ）
- 認知症本人交流会
- 認知症介護者交流会・認知症家族支援会

一緒にオレンジカフェを立ち上げてくれる仲間を募集しています。一緒に活動できる方、ぜひお住まいの地域を担当する地域包括支援センターにご連絡ください！

オレンジカフェ ⑨ 国立精神・神経医療研究センター病院

場所：院内カフェスペース（現在は感染対策のためZOOM開催）詳しくはホームページをご覧ください。

主　催：国立精神・神経医療研究センター
連絡先：☎042−341−2711　または　✉orangecafe@ncnp.go.jp
日　程：毎月第4水曜日・午後　　定　員：制限なし
内　容：もの忘れ外来医師、看護師、心理士が参加しています。介護相談をはじめ、認知症に関する最近の知見、薬の話など医師に気軽に質問ができる場になっています。現在はオンライン開催をしています。招待メールを送りますので、連絡先へお問い合わせください。

オレンジカフェ ⑧ 「たまさいオレンジカフェ」

場　所：美園地域センター
　　　　美園町1−19−2
主　催：地域包括支援センター多摩済生ケアセンター
連絡先：☎042−349−2123
日　程：毎月第1木曜日・午後
定　員：8人
内　容：地域の情報交換や近況報告などをしてゆったり過ごします。

オレンジカフェ ⑦ 「オレンジカフェ花鳥風月」

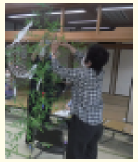
場　所：小平健成苑 グループホーム花鳥風月
　　　　鈴木町2−231−1
主　催：認知症支援リーダー
連絡先：代表者（本田）☎090−2566−7077
日　程：毎月第3水曜日・午後
定　員：10人　　参加費：100円
内　容：10月20日にオープンしました。楽しいおしゃべりを中心にのんびりと過ごしてリフレッシュしましょう！

認知症家族支援会

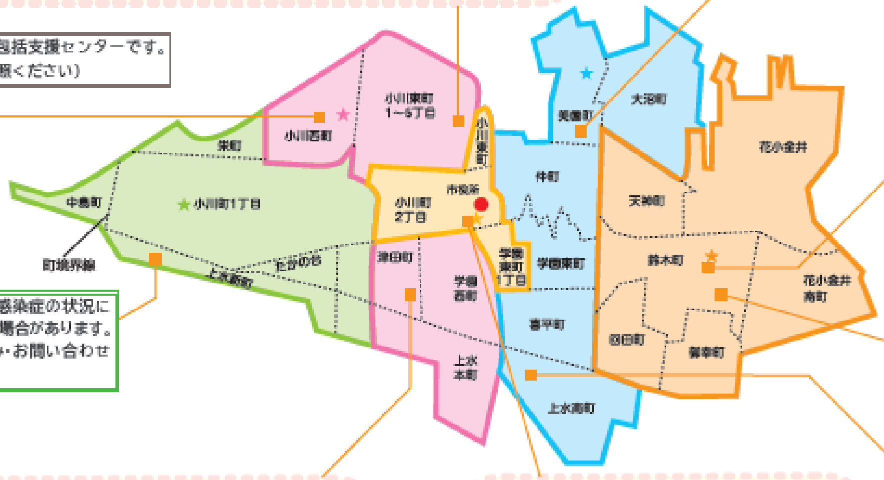
場　所：小平健成苑 グループホーム花鳥風月
　　　　鈴木町2−231−1
主　催：地域包括支援センター小平健成苑
　　　　花小金井出張所
連絡先：☎042−468−5143
日　程：毎月第4水曜日・午後
定　員：10人
内　容：介護者同士で、悩みや気持ちを語り合い、交流する場所です。

オレンジカフェ ① 「おれんじカフェおがわ」

場　所：ほのぼの館
　　　　小川西町5−39−3
主　催：地域包括支援センター小川ホーム
連絡先：☎042−347−6033
日　程：毎月第1火曜日・午後
定　員：15人
参加費：100円
内　容：地域のつながりを大切にしています。畳の広い部屋でレクリエーションや季節のお楽しみをして過ごします。



地図中の★は地域包括支援センターです。
（詳しくは裏面を参照ください）



新型コロナウイルス感染症の状況により日時は変更となる場合があります。必ず、事前にお申込み・お問い合わせください。

オレンジカフェ ⑥ 「オレンジカフェ健成苑」

場　所：鈴木公民館
　　　　鈴木町2−772
主　催：地域包括支援センター小平健成苑
連絡先：☎042−451−8813
日　程：毎月第2金曜日・午後
定　員：15人
内　容：談話を中心にしながら、ゲーム、手芸、など、それぞれがやりたいことを選んで過ごします。

オレンジカフェ ② 「オレンジカフェけやき」

場　所：上水新町地域センター
　　　　上水新町1−14−18
主　催：地域包括支援センターけやきの郷
連絡先：☎042−349−2321
日　程：毎月第4木曜日・午後
定　員：15人
内　容：自然豊かな景色と畳の部屋の癒しの空間の中、談話を中心とし、体操や脳トレなどをしながらゆったり過ごします。

オレンジカフェ ③ 「にこにこカフェつだ」

場　所：津田公民館
　　　　津田町3−11−1
主　催：認知症支援リーダー
連絡先：代表者（石井）
　　　　☎090−7273−9895
日　程：毎月第4金曜日・午後
定　員：5人　　参加費：100円
内　容：地域の仲間とたわいもないおしゃべりで笑顔になれる、ホッとできる場所です。身近な顔見知りが増えます。

にこにこカフェつだの スタッフからの一言

参加者の「とても楽しかった」「また来ます」を励みに、笑顔で話を聞くよう心がけています。町中でお会いした時にあいさつができることも嬉しいです。

オレンジカフェ ④ 「オレンジカフェ中央」

場　所：福祉会館
　　　　学園東町1−19−13
主　催：地域包括支援センター中央センター
連絡先：☎042−345−0691
日　程：毎月第3水曜日・午後
定　員：15人　　参加費：100円
内　容：ぬり絵、脳トレ、など毎回楽しめるものを用意してお待ちしています。

認知症介護者交流会

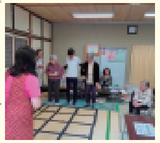
場　所：健康福祉事務センター
　　　　小川町2−1333
主　催：地域包括支援センター中央センター
連絡先：☎042−345−0691
日　程：年6回　　定員：10人
内　容：介護者同士で、悩みや気持ちを語り合い、交流する場所です。

認知症本人交流会

場　所：中央公民館
　　　　小川町2−1325
主　催：地域包括支援センター中央センター
連絡先：☎042−345−0691
日　程：年6回　　定員：10人
内　容：認知症の本人同士で、不安な気持ちや思いを安心して話し合える場所です。

オレンジカフェ ⑤ 「カフェよりあい」

場　所：上水南公民館
　　　　上水南町1−27−1
主　催：愛の家グループホーム小平上水南と認知症支援リーダー
連絡先：☎042−320−5188
日　程：毎月第2水曜日・午後
定　員：10人　　参加費：100円
内　容：季節行事や認知症予防プログラム「ふまねっと」を行っています。地域の方々とのふれあいやホッとできる場所を心がけています。



認知症に関する広報

◆ **こだいら認知症ガイドブック**

小平市の認知症に関する　サービスなどが載っています

◆ **介護予防事業のご案内**

◆ **認知症関連事業のご案内**

事業の年間スケジュールです。毎年４月に発行します

市報10月20日号

こだいら認知症週間

認知症の啓発のために認知症に関する事業を11月の３週目に集中して行っています

（令和3年度認知症週間）
11月15日(月)～20日(土)

- 認知症に関する図書資料等の展示
- 認知症に関する情報コーナー
- 医師によるもの忘れ相談会
- もの忘れチェック会
- オレンジカフェ
- 認知症本人交流会
- 認知症サポーター養成講座
- パンフレット全戸配布
- こだいら認知症週間講演会

市役所、地域包括支援センター等で配布している他、市のホームページに掲載しています

小平市地域包括支援センター（高齢者あんしん相談窓口）連絡先

認知症や
フレイル予防のご相談は、
地域包括支援センターで
受け付けています

栄町１～３丁目、中島町、小川町１丁目、たかの台、津田町１丁目、 上水本町１丁目、上水新町１～３丁目	小平市地域包括支援センター けやきの郷	(電話)０４２-３４９-２３21
小川西町１～５丁目、小川東町１～５丁目、津田町２～３丁目、学園西町１～３丁目 上水本町２～６丁目	小平市地域包括支援センター 小川ホーム	(電話)０４２-３４７-６０３３
小川東町、小川町２丁目、 学園東町１丁目	小平市地域包括支援センター 中央センター	(電話)０４２-３４５-０６９１
美園町１～3丁目、大沼町１～7丁目、 仲町、学園東町２～３丁目、学園東町、 喜平町１～3丁目、上水南町１～４丁目	小平市地域包括支援センター 多摩済生ケアセンター	(電話)０４２-３４９-２１２３
花小金井１～８丁目、天神町１～４丁目、鈴木町１～２丁目、花小金井南町１～３丁目、回田町、 御幸町	小平市地域包括支援センター 小平健成苑	(電話)０４２-４５１-８８１３

ご清聴ありがとうございました