



相談を受ける

医療・健康、
介護予防・予防
サービス等の相談



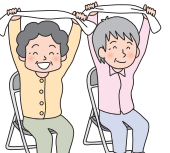
見守る

何かあった
のかしら？
行政に連絡
してみよう



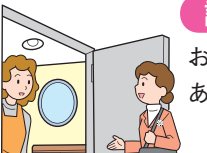
地域活動

健康体操
ふれあいサロン
子育てサロン



訪問する

お変わり
ありませんか？



民生委員・児童委員は、厚生労働大臣に委嘱された非常勤特別職の地方公務員です。高齢者や障がいのある方、子育て中の方などが安全で安心して暮らせるよう支援しているボランティアです。法律により守秘義務が課せられています。安心して相談してください。

あなたのまちの相談相手
もっと知ってほしい！
民生委員・児童委員のこと



主任児童委員

民生委員・児童委員とともに学校や児童相談所などと連携し、子どもや子育てに関する支援を行っています。





民生委員・児童委員

高齢での生活不安、介護の悩み、障がい者の支援など、様々な相談に応じています。相談内容にあわせて福祉サービスの紹介や、地域の専門機関とのつなぎ役をしています。



越谷市の
詐欺被害現状と対策

越谷警察署生活安全課より詐欺被害の説明を受けました。生活安全課の説明によると越谷市における特殊詐欺被害は令和5年度で93件、2億7,086万円、令和6年度（9月末まで）は66件、2億1,339万円で市町村別では、上尾市に次ぎワースト2となっています。
被害地区は蒲生地区、大袋地区が突出。刑法犯認知件数では、令和6年1月～5月までに1,125件、前年比+53件。最多は自転車の盗難407件、車は33件、万引き144件、住居侵入140件でした。

詐欺種類

①市役所からの還付金 ②家族の名前を語るオレオレ詐欺
③NTT ④警察 ⑤総務省 ⑥金融機関 ⑦その他

犯人
騙し言葉

越谷市役所を騙り「還付金があります」、家族の名前での「オレオレ」詐欺、「2時間以内に電話、ガス、電気が止まります」「犯罪に巻き込まれています」「懸賞金が当たりました」「新しい紙幣に変わり、古い紙幣が使えなくなります」「高配当の投資話」「マネーロンダリング」等

手口

①詐欺被害の83%は固定電話への不審電話被害
②詐欺者によるATMへの誘導、スーパーや農協のATM
③コンビニATMはコンビニ店員にクレームの電話を入れ、電話対応で店員の目が届かないことを利用
④受け子による取りたて
⑤SNS詐欺、AIによる経済評論家の騙し、ロマンス詐欺
⑥料金の未納電話



被害

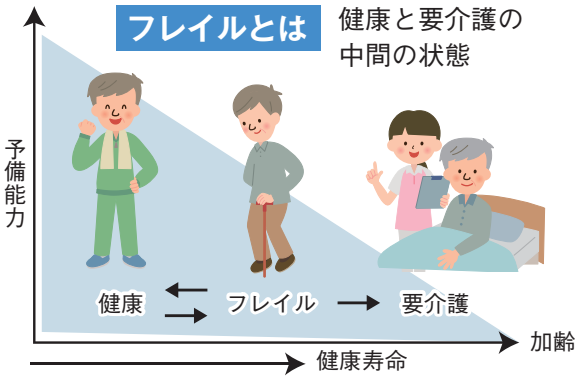
①市役所職員になりすます還付金詐欺は5月末までに10件の被害が発生し、6月12日には瓦曽根、宮本町、下間久里でコンビニのATMへ誘導される被害が3件発生
②詐欺被害者の多くは高齢者で、特に「オレオレ詐欺」は後期高齢者女性が多くを占めている。
③令和2年から、特殊詐欺発生件数が増加傾向にある。
④令和6年5月末までに、「オレオレ詐欺」被害額はすでに1億3384万円発生している。

対策

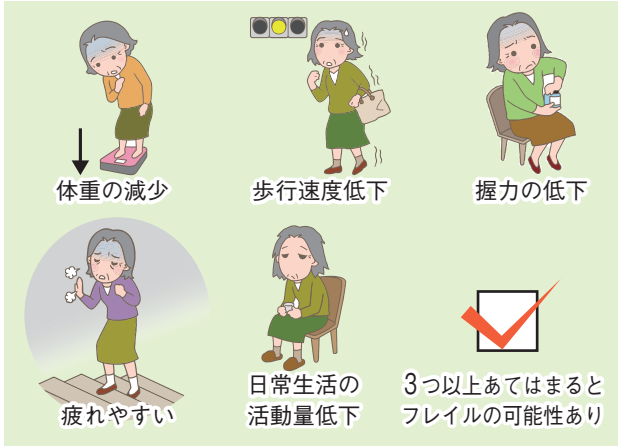
①固定電話のナンバーディスプレイ化。70歳以上の方は工事無料、NTTへ依頼する。
②ナンバーリクエストで非通知を拒否する。
③留守番電話に設定し、相手を確認後かけ直す。
④オレオレ詐欺には家族の絆で詐欺防止。「合言葉」「相談相手を決める」等
⑤+1、+44のような国際電話には出ない。無償で休止できる。
⑥不審な人を見たら警察へ電話。警察官やパトカーを見ることで詐欺を諦めることが多い。越谷警察署は24時間対応している。
⑦不審者は地域の集団見回りをしている区域は嫌う
⑧良い話には裏があると心得る。
⑨突然訪問されて、家・屋根等の修理契約を促されたら、家族や消費者センターに事前に相談する。




「越谷警察署は24時間対応していますので、些細なことでも相談してほしい。また、自治会や民生委員への詐欺講演会の開催を希望する場合は、対応いたします」との説明でした。



図：セルフチェック



Q フレイルとは何ですか。

A 健康と介護が必要な状態の間の状態です。フレイル状態になって、何もしなければ要介護になります。しっかりと対策すれば健康に戻れます。フレイルになる前に、あるいは、フレイルになったら直ぐに行動を起こすことが重要です。

Q フレイル予防のポイントは何ですか。

A 下図の5つのセルフチェックを心掛けて、自分の体を意識することです。そして、元気なうちから、食生活・運動そして「社会参加」を大切にしましょう。

社会福祉士の
中町 猛士^{なかまち たけし}さん
に伺いました



中町 猛士（ナカマチ タケシ）
・東京都健康長寿医療センター 研究所 非常勤技術員
・聖学院大学 心理福祉学部 非常勤講師
・元越谷市地域包括 支援センター大袋 管理者

中でも、社会参加はフレイル予防のキーポイントです。食生活や運動は、自分の少しの努力でできますが、社会に参加するのは大きな努力が必要です。特に、女性より男性の方がハードルが高いと言われています。しかし、家族や地域の協力を得ることで、必ずハードルを越えられるはずです。

フレイル予防は認知症予防だとも言われています。是非、この記事を参考にして、小さな努力から始めてみてはいかがでしょうか。

元気なうちから心がけたい「フレイル対策」

ひとりにしない「家族」の支え
(一緒にいても、離れていても)

①家の中での役割を持たせてあげる
戸の開け閉め、庭の手入れなど

②ご近所ネットワークを作っておける
近所の人と家族が交流を深めておく

③高齢者のつながり作りのお手伝い
情報提供→働きかけ→送り迎えの協力など

④健康維持のお手伝い

- ・目が見えにくい
- ・耳が聞こえにくい
- ・歯が痛い
- ・味がしない
- ・匂いがしない

訴えがあったり、変化に気づいたら、すぐ医療機関につれていく
放置していると認知症を進める原因に

社会参加

ひとりにしない
ひとりにならない

つながり作り

ひとりにならない
つながりづくり

①1日1回は家から外に出る
②外で人に会ったら自分からあいさつ、声かけ
③自分に合った活動を見つける

学ぶ 働く 集う
スポーツ 趣味
地域貢献（公園掃除など）

ひとりにしない「近所」の支え

①顔を見たらあいさつ、声かけ

- ・やわらかい見守りが安心感を与えます
- ・高齢者の社会参加の意欲を高めます

②高齢者の家族とも積極的に交流を

いざというときに大きな力になってあげられます

③ご近所からの気付き

となり近所で「あれ、大丈夫かな」「ちょっといつもとちがう」と感じたら家族や民生委員に連絡しましょう
素早い予防策が講じられます

運 動

毎日歩いて、毎日筋トレ

「フレイル予防」運動のポイント

①ウォーキングなどの**有酸素運動**
②筋肉の柔軟性を高め、関節を柔らかくする**ストレッチ**
③筋肉を強くする**筋力トレーニング**
④転倒などを予防する**バランス訓練**

無理をしないで、できることから生活に取り入れましょう

①散歩や外出は歩いていく
②乗り物を使わず歩く
③エレベーター・エスカレーターより階段を使う
④車より自転車、自転車より歩く
⑤家事をすることで体を動かす
⑥運動施設でトレーニング
⑦次のページの楽唱体操は家の中で自分のペースでできます

65歳以上は1日40分以上の身体活動が理想的です

フレイルの敵は低栄養

食欲がなくなり、かむ力が弱まり、食事の量が減ると発生しやすくなります

食事の大事なポイント

①3食しっかり食べる
②エネルギーになるもの、タンパク質をたくさん摂る
③定期的に歯科に行き、歯の状態をチェックしておく
④いろいろな食品を食べる

毎日摂りたいタンパク質 大切な筋肉を守る

肉 魚 納豆 卵 豆腐 牛乳、乳製品

お助けアイディア

その1…レンジでチン活用
その2…コンビニ惣菜活用
その3…味噌汁に何でも入れちゃう作戦

らくしょう

おうちでトライ!

楽唱体操で体力アップ!

毎日の習慣にしましょう!

ハッポちゃん

いきいき越谷21
マスコット
キャラクター

楽唱体操は、足腰の筋力を高める体操です
フレイル予防に役立ちます
歌を歌いながら楽しく行いましょう

楽唱体操の構成

(歌を歌いながらゆっくり動かします)

1 膝伸ばし運動 ♪春がきた

2 足踏み運動 ♪春の小川

3 足開き運動 ♪茶摘

4 つま先立ち運動 ♪夕焼け小焼け

5 足後ろ上げ運動 ♪もみじ

6 バンザイ運動 ♪富士の山

ポイント

・使っている筋肉を意識しながら、ゆっくりおこなうことがコツです

・毎日コツコツちょっとずつ続けましょう

・息を止めないように、声を出しながらおこないましょう

・椅子に座って行う場合は、安定した場所でおこなってください

歌は4拍子なら好きな歌でもOKです。基本はこれ

1 春がきた

1. 春がきた 春がきた どこにきた
山にきた 里にきた 野にもきた

2. 花が咲く 花が咲く どこに咲く
山に咲く 里に咲く 野にも咲く

2 春の小川

春の小川は さらさら行くよ
岸のスマイレやレンゲの花に
姿やさしく 色美しく
咲けよ咲けよと ささやきながら

3 茶摘

夏も近づく 八十八夜
野にも山にも 若葉が茂る
あれに見えるは 茶摘じゃないか
あかねだすきに すげのかさ

4 夕焼け小焼け

夕焼け小焼けで 日が暮れて
山のお寺の 鐘が鳴る
お手々 つないで 皆帰ろ
カラスと一緒に帰りましょ

5 もみじ

秋の夕日に 照る山もみじ
濃いも薄いも 数ある中に
松を彩る かえでやツタは
山のふもとの すそ模様

6 富士の山

頭を雲の 上に出し
四方の山を 見下ろして
雷さまを下に聞く
富士は日本一の山

「お口の体操」もプラスしましょう!

舌ストレッチ

★飲み込む力がつく

★発音がはっきりする

筋肉が鍛えられます

1 ベーっと下に出す

2 鼻の頭につくように出す

3 舌を口角に向けて左右に動かす

4 周りを舐める

5 左右の頬を口の中から舌で押す

口唇ストレッチ

★噛む力、飲み込む力がつく

★食べこぼしがなくなる

大きな声で

1 大きく「あー」

2 横に「いー」

3 とがらせて「うー」

4 横に「えー」

5 縦に大きく「おー」

唾液腺マッサージ

★唾液が出やすくなる

★飲み込みがスムーズになる

ゆっくりゆっくり行いましょう

1 指4本で頬と耳たぶの間をクルクル

2 親指で耳の外からあごの先まで押す

3 両手の親指であごの下を押す

1 膝伸ばし運動 ♪春がきた

①椅子に深く腰掛けて、背もたれからはなさないようにします

②膝ができるだけまっすぐになるまで、片方の足を上げます（1・2・3・4）

③ゆっくりと膝を曲げて足を元の位置に戻します（5・6・7・8）

④反対の足も同じようにやりましょう



2 足踏み運動 ♪春の小川

①椅子に深く腰掛けたまま、片足ずつできるだけ膝を胸のほうに近づけるように持ち上げます（1・2・3・4）

②ゆっくりと足を元の位置に戻します（5・6・7・8）

③左右交代しながら行います



3 足開き運動 ♪茶摘

①椅子の後ろに立ち、背もたれを持ってまっすぐに立ちます

②膝や腰を曲げることなく、片方の足をまっすぐ横に開いてください（1・2・3・4）

※足の指は前を向いているようにしましょう

③足を元の位置まで下げます（5・6・7・8）

④反対の足と交互にやりましょう



4 つま先立ち運動 ♪夕焼け小焼け

①椅子の背もたれを持って、まっすぐに立ちます

②椅子の背もたれを離さないように、両足のつま先でできるだけ高く身体を持ち上げます（1・2・3・4）

③身体を元の位置にゆっくり下げます（5・6・7・8）

余裕のある方は、片方の足でやってみましょう



5 足後ろ上げ運動 ♪もみじ

①椅子の背もたれをもって、上体を45度くらいに傾けます

②膝を曲げたり上体を動かすことなく、片方の足をまっすぐにし、足を後ろに上げます（1・2・3・4）

③足を元の位置まで下ろします（5・6・7・8）



6 バンザイ運動 ♪富士の山

①まっすぐ身体をおこしてすわり、両腕をゆっくりと頭の上にもっていきます（1・2・3・4）

②両腕を元にもどします（5・6・7・8）



一つ一つの動作は、難しいものではありません
楽しく笑って（楽笑）、楽しく歌いながら（楽唱）、身体を動かすことによって、身体の動きも楽勝になるといいですね！



楽唱体操



リセット体操



マッスル7

在宅で受けられるいろいろなサービス
訪問介護と訪問看護・訪問診療などについて

助けてください
91歳になる寡婦です

最近、急に膝が痛くなり立てなくなりました。このままでは病院にも通えず、食事さえ不自由する始末です。この先どうなるのか心配で夜も眠れません。どうすればよいでしょうか。

私たち訪問看護師にお任せください。医師の指示のもと、医療行為が必要な方に、点滴や投薬等をご自宅にて処置を行います。

食事や洗濯・掃除などは、どのようにすれば……。

それは訪問介護員がお手伝いします。ケアマネージャーとよくご相談の上、家事をいつ、何回お手伝いするかなど決めていただければ、訪問介護員がご自宅にお伺いします。

ありがとうございます。
詳しく教えてください。

それでは詳しくご説明しましょう。訪問サービスには、看護、介護、診療の他、リハビリ、入浴といったさまざまなものがあります。訪問看護には介護予防訪問看護など受ける側の条件によっても異なるものがあります。ここからそれぞれのサービスについて説明します。

訪問介護とは、訪問介護員

（ホームヘルパー）が、利用者の自宅や入居先施設に訪問して身体介護や生活支援を行うサービスです。身体介護は食事・排泄・入浴などの介護のことです。生活支援は掃除・洗濯・買い物・調理などの生活の支援を指します。訪問介護員は、介護福祉士または介護福祉士実務者研修、介護職員初任者研修を修了した者で、介護に必要な知識や技術を身に着けた専門資格者です。

訪問看護とは、看護師などが、利用者の自宅や入居先の施設に訪問して必要なケアを行うサービスです。病気や障がいのある利用者が対象で、療養生活を送る為に必要なケアを提供します。療養上のお世話から病状観察、点滴や吸引などの医療処置、介護を担う家族への指導まで、仕事の内容は広範囲にわたります。

また機能訓練の必要があれば看護師に代わり理学療法士なども訪問します。これらのケアは医師の指示書に基づいて行われます。病院ではなく、住み慣れた地域や自宅で過ごすことを選んだ方のためのサービスです。

訪問診療とは、「医師」が定期的に自宅に向き、診察を行うことを指します。突発時に医師が訪問する「往診」と

は違います。訪問診療では外来と同じように、医師が直接患者さんの状態を把握します。その後、内服薬の処方なども行われます。

訪問リハビリとは、理学療法士などが、利用者の自宅や入居先の施設に訪問して、心身の機能回復や日常生活の自立に向けたリハビリを行うサービスです。利用者の心身の障がい、それによる生活上の障がい、住環境などを個別に確認し、自宅で機能の維持や向上を図ります。対象は、医師に「訪問リハビリが必要」と認められた方です。訪問看護での機能訓練と違って、実際に生活している場所ので、生活場面に即した訓練が行えます。例えば外出訓練など目的に応じたりリハビリテーションを行います。

介護保険で利用できるサービスの例

サービス	内 容	職 種
居宅介護支援	要介護者のケアプランを作成する	ケアマネージャー
訪問介護 (ホームヘルプサービス)	訪問介護員が自宅を訪問し、身体介護や生活援助、通院等の乗車・乗降介助など日常生活のサポートをする	ホームヘルパー、 介護福祉士
訪問入浴介護	専門のスタッフが専用の浴槽を持参し、自宅での入浴をサポートする	看護師 介護福祉士等
訪問看護	看護師が自宅を訪問し、病気や障がいに応じた看護を行う	看護師
訪問リハビリ テーション	リハビリテーションの専門職が自宅を訪問し、生活に合わせたリハビリテーションを行う	理学療法士、作業療法士、 言語聴覚士

自宅で利用する訪問系サービス

このようなサービスを受けるにあたって、やはり気になるのは経費のことかと思えます。ここからは介護保険と医療保険について説明します。

訪問介護サービスは介護保険が基本となります。訪問看護サービスでは、医療保険となり。適用条件には少し違いがありますので次の図に示します。



	要介護・要支援を受けていない	要介護・要支援を受けている	
		16 特定疾患以外	16 特定疾患
40 歳未満	医療保険		
40 歳以上～ 65 歳未満	医療保険		介護保険※
65 歳以上	医療保険	介護保険※	

※厚生労働大臣が定める場合や、特定訪問介護指示書が出た場合は医療保険優先

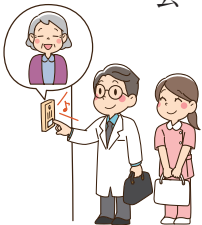
このように医療保険は年齢による制限はありませんが、介護保険は一部の条件を除いては65歳以上の方が対象です。また利用の条件についても違いがあります。
大きな違いは「月の支給限度額」の有無でしょう。医療保険には限度額が設定されていませんが、利用し放題にならないよう、次の条件で利用する決まりになっています。医師に必要性を認められれば、1日1回30～90分、週3回まで利用可能です。

医療保険と介護保険の利用条件の違い

	医療保険	介護保険
支給限度額	上限なし	上限あり
利用回数	週3回まで	制限なし
利用時間	1回30～90分	20分未満、30分未満、30分以上60分未満、60分以上90分未満の中から選べる

介護保険で訪問看護を利用する場合は、利用回数に制限はありません。ただし、支給限度額に上限があるため、限度額の範囲内で収まるように訪問看護を利用する必要があります。

訪問看護は、要支援や要介護の認定を受けている場合、基本的に公的介護保険が優先されます。それ以外の場合は、基本的に公的医療保険を利用することになります。また、自費で訪問看護や訪問介護を利用する場合、民間の保険会社の「介護保険」を活用する手段もあります。



編集後記

今号も、地域の皆様に民生委員・児童委員の活動を知ってもらえる紙面づくりを心掛けました。身近な相談役として、支援を必要とする住民と行政や専門機関をつなぐパイプ役等担っております。越谷市民生委員・児童委員13地区選出委員が話し合い企画編集いたしました。ご一読いただければ幸いです。

