

八王子市高齢者あんしん相談センター由木東 (地域包括支援センター)

八王子市高齢者あんしん相談センター（地域包括支援センター）由木東です。

東中野・大塚・鹿島・松が谷地区で暮らす65歳以上の方がたを主な対象とした、介護・福祉のなんでも相談窓口です。

令和3年4月より生活支援コーディネーター（第2層）も配置しております。

地域の高齢者のみなさまが気軽に相談でき、少しでも不安などの解決のお手伝いができるように、職員一同、引き続き頑張っております。宜しくお願い致します。

センター長 田代愛子



相談の対象者 おおむね65歳以上で東中野・大塚・鹿島・松が谷にお住まいの方

開所日時：月曜日～土曜日

午前9時～午後5時30分

（祝日・年末年始を除く）

住所：八王子市鹿島111番地1

由木東事務所内

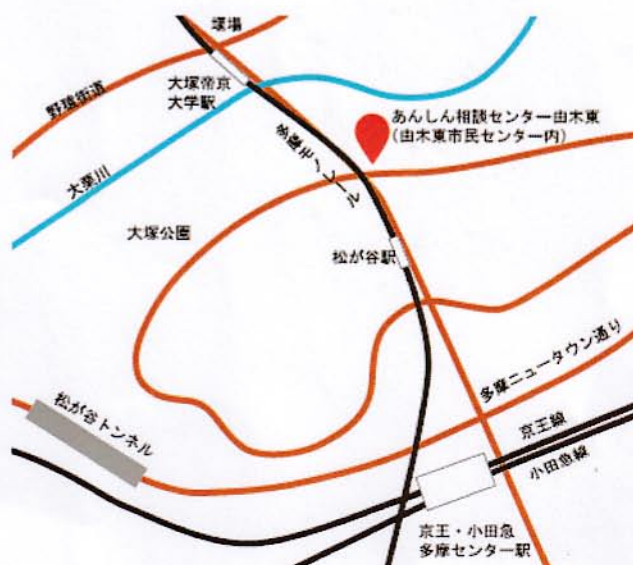
電話番号：042-689-6070

FAX 番号：042-689-6071

《アクセス》

京王バス「大塚橋」バス停下車徒歩1分

多摩モノレール「大塚・帝京大学駅」下車



か”

八王子市高齢者あんしん相談センター由木東

電話番号 042-689-6070

相談は無料です。お気軽にご相談ください。

相談の対象者

おおむね65歳以上で東中野・大塚・鹿島・松が谷にお住まいの方
その他、40歳以上で特定疾病がある方

相談方法

電話もしくは直接窓口にお越しいただいても構いません。

“こんなことでお困りではありませんか”

- ・近所に気になる高齢者がいる。
- ・隣に住む高齢者の姿をしばらくみかけない。
- ・近所にアザなどケガが多い高齢者がいる。

生活する上での困りごとや不安なことをお聞かせください。
社会福祉士が中心になり、住み慣れた地域で安心して生活を
続けていけるよう、一緒に考えさせていただきます。



たしろ
田代

いえなが
家永



しらいし
白石

とがし
富樫

- ・物忘れが増え、一人暮らしなので、今後どうなるか不安。
- ・足腰が弱ってきた気がする。今の状態を維持したい。
- ・ひとり暮らしのため、何かと支障がある。

状況確認が必要です。保健師・看護師が中心になり、状況に
応じて関係機関等と連携しながら、安全な暮らしを送れるよ
うに支援していきます。

- ・介護保険を利用するにはどうしたらいいか知りたい。
- ・介護方法や認知症の方への対応の仕方が分からない。
- ・親が近々退院することになったが、以前のような生活に
戻れるか心配。

主任ケアマネジャーが中心にご相談をお受けします。介
護保険を利用する際の申請は、あんしん相談センター窓
口で。ご自宅への訪問でも対応できます。介護のやり方
などのご相談もお気軽にどうぞ。



なかむら
仲村

かさい
葛西

専門職（社会福祉士、保健師・看護師、主任ケアマネジャー）がご相談をお受けします。



えびこ
蛸子

おがた
尾形

認知症地域支援推進員（尾形）

認知症になっても安心して地域で生活できるような仕組みづく
りを行います。

生活支援コーディネーター（蛸子）

いろんな地域資源とのマッチングや足りない社会資源を一緒に
つくるお手伝いを行います。

「基本チェックリスト」であなたの今の状態をチェック!

あなたの今の状態について、「はい」「いいえ」の
当てはまる方にチェックを入れてください。

結果からわかることは「解説編」で!

1 生活機能全般※

	はい	いいえ
1 バスや電車で1人で外出していますか	☐	☐
2 日用品の買い物をしていますか	☐	☐
3 預貯金の出し入れをしていますか	☐	☐
4 友人の家を訪ねていますか	☐	☐
5 家族や友人の相談にのっていますか	☐	☐

2 運動の機能

	はい	いいえ
6 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	☐	☐
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	☐	☐
8 15分位続けて歩いていますか	☐	☐
9 この1年間に転んだことはありますか	☐	☐
10 転倒に対する不安は大きいですか	☐	☐

3 栄養状態

	はい	いいえ
11 6か月で2~3kg以上の体重減少はありましたか	☐	☐
12 BMIが18.5未満ですか	☐	☐

BMIの求め方…体重()kg÷身長()m÷身長()m

例 体重50kg、身長160cmの人の場合:
BMI=50÷1.6÷1.6=19.5

※「生活機能」とは、人が生活して生きていくための機能全般をいいます。

実施日 年 月 日 回答

4 口腔の機能

	はい	いいえ
13 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	☐	☐
14 お茶や汁物等でむせることがありますか	☐	☐
15 口の渇きが気になりますか	☐	☐

5 閉じこもり

	はい	いいえ
16 週に1度は外出していますか	☐	☐
17 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	☐	☐

6 認知症

	はい	いいえ
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	☐	☐
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	☐	☐
20 今日が何月何日かわからない時がありますか	☐	☐

7 うつ

	はい	いいえ
21 (ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	☐	☐
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	☐	☐
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	☐	☐
24 (ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	☐	☐
25 (ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	☐	☐

認知症サポーター 養成講座



認知症サポーターキャラバン

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気です。

65歳以上の4人に1人が認知症とその予備軍...

2025年には約5人に1人が認知症になると推測されており、高齢になるほど発症するリスクが高まります。

もしも身近に認知症の方がいたとき『やさしく見守る』

『ときにはそっと手助けする』 そんな認知症になっても安心して暮らせる、やさしい地域をめざしませんか。

■日程 令和4年12月10日(土)

■時間 14:00～15:30

■場所 由木東事務所内

高齢者あんしん相談センター由木東

■内容 認知症の正しい理解・認知症の方への接し方

■参加費 無料

※認知症について興味のある方なら、どなたでもご参加いただけます。

ご参加お待ちしております！



講座の申し込み・お問い合わせは[こちらへ](#)

☎042-689-6070

八王子市高齢者あんしん相談センター由木東/担当 尾形



おかげさまで
マルチタスクワークショップ
～おかげさまで～
●日時：毎月 第1、4、第5日
●場所：多摩区立図書館 多摩区立図書館 多摩区立図書館
●対象：多摩区立図書館 多摩区立図書館 多摩区立図書館
●申込：多摩区立図書館 多摩区立図書館 多摩区立図書館
●お問い合わせ：多摩区立図書館 多摩区立図書館 多摩区立図書館

令和3年8月1日から
変わりまします

Afiliac
DISCOVERY SERVICES



