

脳卒中
脳外傷
の方へ

自宅に戻ってからの おたすけガイド

旭区版

横浜市内全区に対応できるようになっています



発行
工房アリアーレ
〒241-0821 横浜市旭区二俣川 1-45-41 関本ビル 2・3 階
☎045-442-4527 FAX045-442-4538

平成 25 年 3 月
デザイン・イラスト/ティム有限会社
デザイン・イラストの無断転写を禁ず

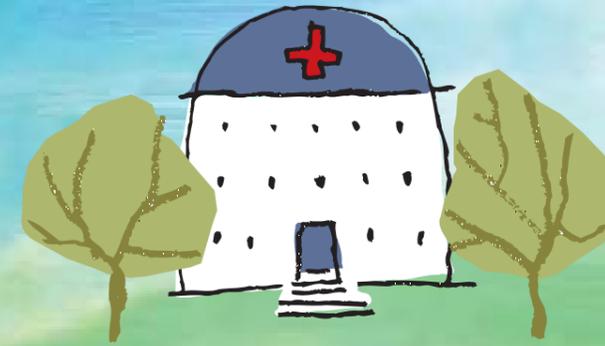
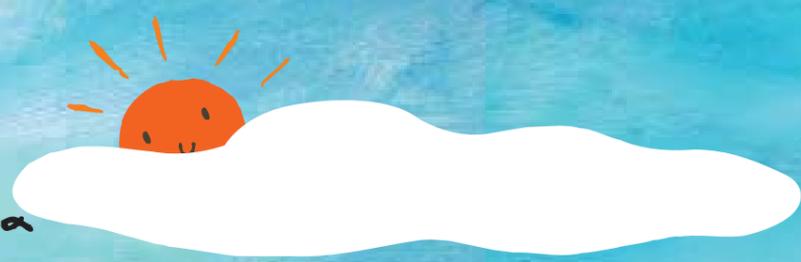


このガイドブックは 自宅に戻ってから
『生活期』を支える 制度・事業・サービスを
まとめてあります

ある日突然、脳卒中などの病気や事故で脳にダメージを受けたとき、それまでの生活は一変します。使える制度やサービスの知識、同じ障害の仲間との活動の場を知らずに過ごしている方から、“もう少し早く情報が手に入っていたら選択の幅が広がったのに…”という声をよく耳にします。脳卒中や脳外傷の後遺症により、人生半ばで障害がある生活になった場合、病院での治療を終え、自宅に戻ってからも、毎日「歩く」「話す」「家事をする」「仲間を作る」「復職に向けて活動する」など、日常生活を送っていく中で、暮らし全般に関する課題は続きます。

そこで、このような『生活期』の課題に焦点を当てて、情報をまとめてみました。なお、障害者の制度と介護保険制度のサービスは特に混在してわかりにくいので、代表的なサービスをあげて相談先につながるようになっています。

このガイドブックは、旭区を中心にまとめていますが、横浜市内にお住まいの方も相談先がわかるよう巻末に連絡先を載せています。脳卒中などの病気や事故で脳にダメージを受けたご本人・ご家族、また支援者の方々のお手元に届き、これからの生活の参考になれば幸いです。



おたすけガイド 目次



後遺症 _____ P 6

旭区内で生活期のリハビリをするために 生活期のリハビリ

旭区リハビリ教室 _____ P 8
中途障害者地域活動センターフェニックス旭 _____ P10
工房アリアーレ _____ P12
介護保険のリハビリ _____ P14

生活を快適にするために 制度とサービス part1

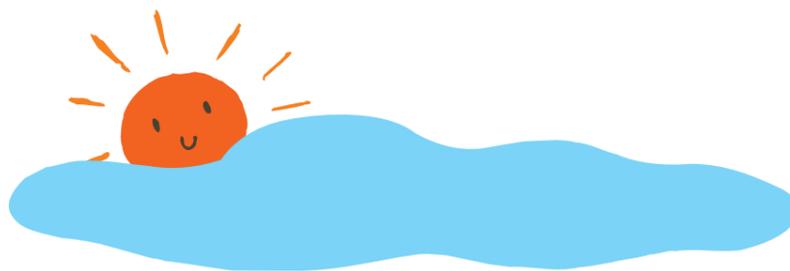
住まいの改修・改造 _____ P15
福祉用具の貸与・購入、給付 _____ P15
外出支援 _____ P16
家事支援 _____ P16
〔市営住宅・県営住宅の入居の優遇〕 _____ P17

生活を経済的に支えるために 制度とサービス part2

障害年金 _____ P18
療養費 _____ P19
貸付制度 _____ P19
制度やサービスを上手に使おう _____ P20

地域でいきいき暮らすために 地域のリハビリ

地区リハビリ教室など _____ P22



関連施設紹介

横浜市総合リハビリテーションセンター _____ P24
横浜ラポール _____ P25
地域ケアプラザ _____ P26
地域包括支援センター _____ P27
事業及び活動 _____ P28
失語症サロン _____ P28

各区のお問い合わせ先

区役所 _____ P29
中途障害者地域活動センター _____ P30
社会福祉協議会 _____ P31

相談と交流

旭区の相談窓口 _____ P32
家族の交流・相談 _____ P32
仕事や学校の相談 _____ P33

こんなこと知りたい _____ P34



後遺症

身体障害

高次脳機能障害

病気や事故などで脳に障害を受けた場合、急性期症状が治癒した後も機能障害などの症状が残ることを**後遺症**といいます。後遺症は大きく分けて、からだにあらわれる**身体障害**と精神機能などにあらわれる**高次脳機能障害**があります。

からだにあらわれる 身体障害

運動機能と感覚に関連した脳の機能が損なわれた場合にあらわれます。

たとえば

視覚障害

視野が狭くなる、物が二重に見えるなど

運動障害

体が麻痺して、思うように動かせない



えんげ

嚥下障害

食べ物や飲み物が飲み込みにくくなる

こうおん

構音障害

口の周りや口の中などが麻痺して言葉が話にくくなる

感覚障害

感覚が麻痺して、痛みや熱さ・冷たさなどを感じにくくなる

精神機能や行動にあらわれる

高次脳機能障害

知識や経験によって行動する精神機能が損なわれた場合にあらわれます。

たとえば

注意障害

集中力が続かない、ボーっとしている



記憶障害

思い出せない、覚えることが苦手になる



意欲・発動性低下

気がない、元気がない



失語症

「聞く」「話す」「書く」「読む」といった言語機能がうまく働かない



遂行機能障害

段取りをするなど物事の優先順位がわからなくなる



生活上にあらわれる問題



身体障害や高次脳機能障害が、様々な形で生活上の問題としてあらわれることがあります。

外出

麻痺があり安心して歩くことができない



段取り良く行動できず待ち合わせに遅れる

気がなく家に引きこもってしまう

道に迷ってしまう



たとえば

日中活動

集中力が続かなくゲームやスポーツに参加できない(途中で辞めてしまう)

物が二重に見え、新聞やテレビを見るのがつらい

気がなく今までの趣味もやる気になれない

自分の思っていることをうまく話せないため、他人と関わるのが不安



家事

麻痺があるため、片手で作業しなくてはいけない



熱さを感じにくくなっているため、熱湯や火を扱うのが心配

スーパーで何を買ったらいいかわからなくなってしまう



仕事

体が思うように動かず今まで通りの仕事ができない

物事が手際よく片づけられないため、仕事の効率が悪くなってしまう

同時に二つのことをこなせないため、仕事でミスをしてしまう

読んだり、書いたりスムーズに出来ず会社の資料を作成するのが難しい



旭区内で生活期の
リハビリをするために

生活期のリハビリ

退院後、暮らし全般の課題に取り組み、生活を生活期のリハビリとします。医療リハビリではなく、「歩く」「話す」「家事をする」「仲間を作る」など、生活全般に渡っての問題を解決するためのリハビリです。

発病後まもない方の

旭区リハビリ教室

退院はしたけれど、日常生活にいろいろな不安が……。そんな時は旭区のリハビリ教室です。

病院などで行う機能回復のための医療リハビリではなく生活の活動範囲を広げるためのリハビリです。



専門の講師による再発防止や健康増進の講座、生活期のリハビリなどを通して、麻痺は変わらなくても活動の幅が広がります。

たとえば

バスや電車で
出かけられるように
なりたい

リハビリをして
もっと元気に
なりたい

仲間をつくりたい

病気の再発を
防止したい



プログラムの内容例

バス乗降訓練



実際のバスを使用して訓練を行います。乗り降りはもちろん、お金の支払いや障害者手帳の提示など、バス内での動きも実践します。

栄養指導



健康管理



対象

旭区在住の40～64歳までの後遺症のある方
(年齢に関してはご相談ください)

期間

原則として一年間

費用

無料

日時

水曜日 9:30～11:30

その他

- 介護保険サービスを利用されている方の参加も可能です。
- 送迎を希望される方はご相談ください。

開催場所

中途障害者地域活動センター フェニックス旭

退院すぐの時期は家に閉じこもりがちになってしまいます。でも積極的に周囲とかがわりあい、交流する事で生活の幅が広がり、自分らしい生活をする事ができます。



旭区
問合せ

旭区役所
高齢・障害支援課
TEL 954-6191
FAX 955-2675

中途障害者地域活動センター
フェニックス旭
TEL 365-1661
FAX 365-1868

他区
問合せ

区によって日時や内容などが異なります。
他区のお問い合わせ先は
P30をご参照ください

リハビリスポーツ



体を動かすだけでなく
仲間意識を育てます

片手でできる調理実習



言語リハビリ



転倒予防教室



伝えたいニュースを
紹介した後、
カードなどを使った
ゲームをします



定期的な外出や社会参加を希望される方

中途障害者地域活動センター フェニックス旭

脳卒中や脳外傷等により、人生半ばで障害がある生活になった方（中途障害者）が、仲間とふれあいつつながら生活訓練・創作活動を通して、障害があっても再び地域の中で自立して暮らせることを目指している場です。また復職に向けてのリハビリ期間としてもご利用できます。



- 対象** 横浜市内在住のおおむね 40～64 歳までの方
(年齢に関してはご相談ください)
※送迎はありません
- 費用** 一ヶ月 1,000 円
- 日時** 月曜日～金曜日 10:00～15:30
(週一回から通うことができます)

旭区
問合せ

中途障害者地域活動センター
フェニックス旭
TEL 365-1661
FAX 365-1868

他区
問合せ

区によって費用や条件などが異なります。
他区のお問い合わせ先は P30 をご参照ください



旭区リハビリ教室を終えた後のステップアップの場です。
訓練から生活重視へ
自分らしい生活を実現していきましょう。



活動の内容例

自主製品の制作



地域との交流

リハビリスポーツ



外出支援

皆で旅行計画を立て
出かけます



パソコン講座



高次脳機能障害の方

工房アリアーレ



脳卒中や脳外傷等によって障害を受けた、主に高次脳機能障害の方のための働く場、次のステップへの場です。旭区及び近隣区における高次脳機能障害の相談拠点として、横浜市高次脳機能障害支援センターと協力しながら様々な相談に応じています。



対象 原則として高次脳機能障害と診断された方

費用 一ヶ月 1,000円

日時 月曜日～金曜日 10:00～15:30

旭区
問合せ

工房アリアーレ
TEL 442-4527
FAX 442-4538



高次脳機能障害の方の働く場です。新しい生きがいを見つけていきましょう。



高次脳機能障害専門相談

月2回、横浜市高次脳機能障害支援センターの支援コーディネーターによる出張相談を行っています。(予約制)

対象 当事者、ご家族、ケアマネジャー、施設職員などの支援者



詳しくはお問い合わせください。



活動の内容例



自主製品の販売



喫茶



畑作業



委託品販売

売り上げに応じて工賃を支給しています

介護保険のリハビリ

介護保険を利用する場合は介護度を認定してもらう必要があります (詳しくは P20)

介護保険のリハビリは自宅で行う訪問リハビリと施設で行う通所リハビリの2つがあります。

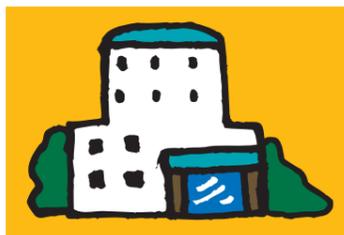
訪問リハビリテーション (介護予防訪問リハビリテーション)



通院が困難で、病状が落ち着いて在宅で療養できるようになった方に、主治医の指示により、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士などが自宅を訪問してリハビリなどを行うサービスです。



通所リハビリテーション (介護予防通所リハビリテーション)



心身の機能の維持・回復のために主治医が必要と認める場合に、介護老人保健施設、病院・診療所に通い、リハビリを受けるサービスです。



お問合せ

- 旭区役所高齢・障害支援課 ☎954-6115 FAX955-2675
- 旭区内地域ケアプラザ地域包括支援センター (P27参照)
- ※ ● 他区は P29 参照

さらにリハビリを
お考えの方は



関連施設「横浜市総合リハビリテーションセンター」(P24) をご参照ください。



脳卒中や脳外傷などによる障害は様々ですが、それによって日々の生活の中で困ったり、不便を感じることもでてきます。そのような方々が暮らしやすくするための制度やサービスがあります。

制度とサービス part1

生活を快適にするために

1 住まいの改修・改造



介護保険や障害者の制度を利用して、工事費の一部助成を受け、住まいの改修や改造をすることができます。

※適用になる制度が個人で異なりますので、ご希望の際は必ず事前にご相談ください。

お問合せ

- 旭区役所高齢・障害支援課 ☎954-6115 FAX955-2675
- 旭区内地域ケアプラザ地域包括支援センター (P27参照)
- ※ ● 他区は P29 参照

2 福祉用具の貸与・購入、給付



介護保険や障害者の制度を利用して、福祉用具の貸与、購入をすることができます。

※適用になる制度や給付できる品目が個人で異なりますので、ご希望の際は必ず事前にご相談ください。

お問合せ

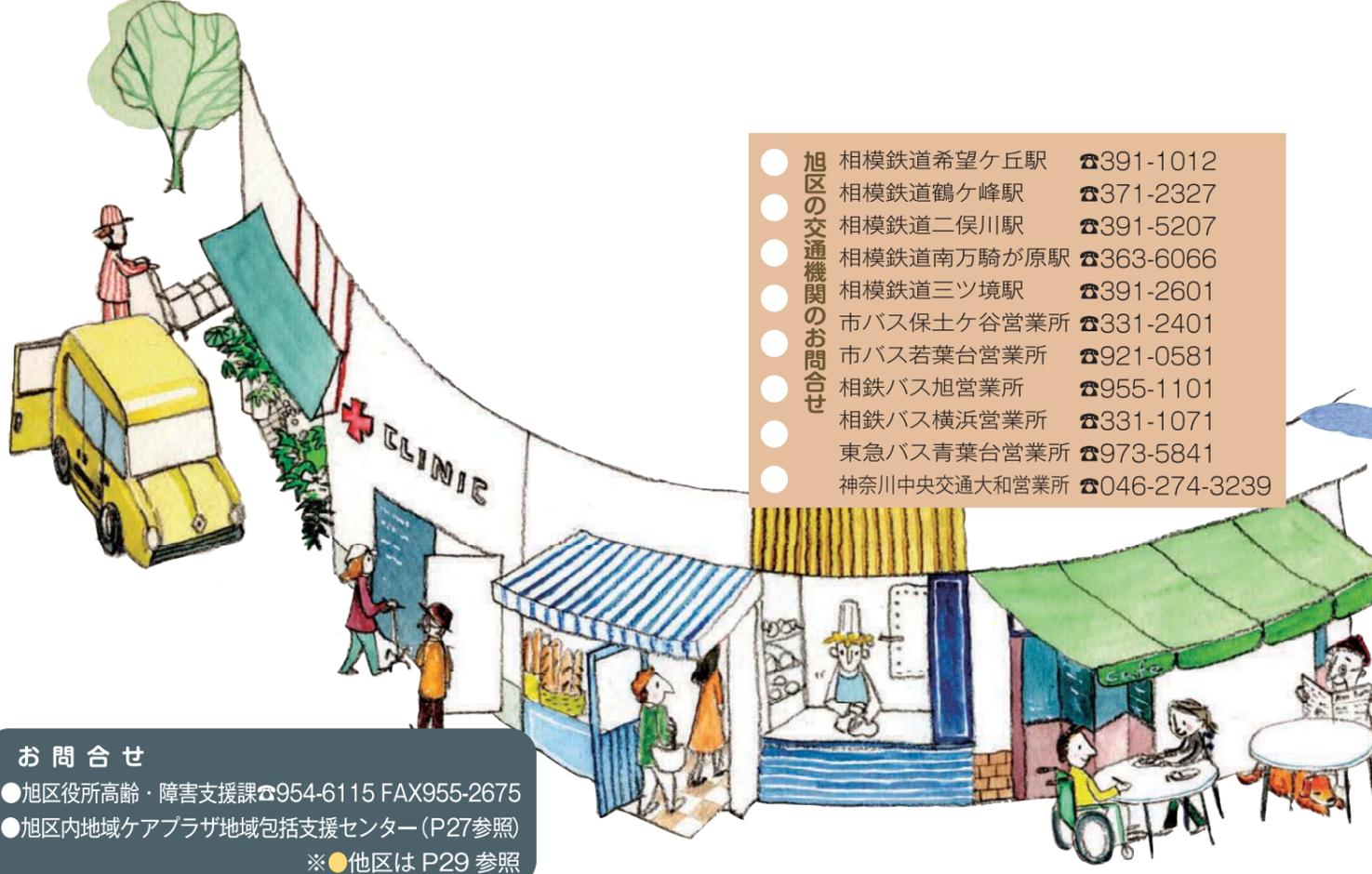
- 旭区役所高齢・障害支援課 ☎954-6115 FAX955-2675
- 旭区内地域ケアプラザ地域包括支援センター (P27参照)
- ※ ● 他区は P29 参照

3 外出支援

介護保険や障害者の制度を利用して、通院介助や外出の支援を受けることができます。

その他に、社会福祉協議会で行うサービスや「移動情報センターあさひ」(右ページ参照)もあります。

また、障害者手帳をお持ちの方は、交通機関を利用する際、割引を受けられる場合があります。まずはご相談ください。詳細は各交通機関(右ページ参照)にお問い合わせください。



お問合せ
 ●旭区役所高齢・障害支援課 ☎954-6115 FAX955-2675
 ●旭区内地域ケアプラザ地域包括支援センター(P27参照)
 ※●他区は P29 参照

- 旭区の交通機関のお問合せ
- 相模鉄道希望ヶ丘駅 ☎391-1012
 - 相模鉄道鶴ヶ峰駅 ☎371-2327
 - 相模鉄道二俣川駅 ☎391-5207
 - 相模鉄道南万騎が原駅 ☎363-6066
 - 相模鉄道三ツ境駅 ☎391-2601
 - 市バス保土ヶ谷営業所 ☎331-2401
 - 市バス若葉台営業所 ☎921-0581
 - 相鉄バス旭営業所 ☎955-1101
 - 相鉄バス横浜営業所 ☎331-1071
 - 東急バス青葉台営業所 ☎973-5841
 - 神奈川中央交通大和営業所 ☎046-274-3239

**障害児・者のための外出相談室
移動情報センターあさひ**

障害がある方が快適に外出するためには、目的や行き先、障害の種別に合わせたサポートが重要です。『移動情報センターあさひ』では、外出に関するご相談や、利用できるサービス情報を提供します。

相談専用電話
 ☎392-1124
 月～金曜 9～17時
 (祝日・年末年始除く)

(運営：旭区社会福祉協議会)

4 家事支援



介護保険や障害者の制度を利用して、買い物やお掃除、調理などの支援を受けることができます。

お問合せ
 ●旭区役所高齢・障害支援課 ☎954-6115 FAX955-2675
 ●旭区内地域ケアプラザ地域包括支援センター(P27参照)
 ※●他区は P29 参照

市営住宅・県営住宅の入居の優遇

市内の借家からの転居が必要となったとき、当選率を優遇したり入居収入基準の緩和などが受けられます。市営住宅には車いす用住宅、県営住宅には身体障害者向け住宅があります。収入基準や入居資格など、様々な規定がありますのでお問い合わせください。

- 応募時期**
 市営住宅 ● 4月・10月の年2回
 県営住宅 ● 5月・11月の年2回
- 申込用紙配布場所**
 旭区役所行政サービスコーナー、かながわ県民センター 県政情報コーナー など
- お問合せ**
 市営住宅 ● 横浜市住宅供給公社 市営住宅課
 ☎451-7777
 県営住宅 ● かながわ土地建物保全協会 公営住宅課
 ☎201-3673



障害を持ったことで、以前の仕事に戻れなかったり、または働くことが難しくなったりすることがあります。そのような方々の生活を支えるために利用できる様々な制度があります。

制度とサービス part2

生活を経済的に支えるために

1 障害年金

障害基礎年金

国民年金加入中や60歳以上65歳未満で老齢基礎年金を受給していない方で、病気やけがによって、障害が残った場合に支給されます。障害の程度や状況によって、受けられる年金額が違います。受けるための要件や年金額、その他詳細についてはお問い合わせください。



お問合せ

- 旭区役所保険年金課国民年金係 ☎ 954-6131・6132
- 横浜西年金事務所 ☎ 820-6655

障害厚生年金

厚生年金加入中に、病気やけがによって、障害が残った場合に支給されます。障害の程度や状況によっては障害基礎年金と合わせて支給される場合もあります。受けるための要件や年金額、その他詳細についてはお問い合わせください。



お問合せ

- 横浜西年金事務所 ☎ 820-6655
- ねんきんダイヤル ☎ 0570-05-1165
- ☎ 03-6700-1165 (携帯・PHSからはこちら)

2 療養費

重度障害医療証

身体障害者手帳1、2級の方、知能指数が35以下と判定された方、身体障害者手帳3級かつ知能指数が50以下の方が対象です。保険適用診療の自己負担分を援助します。
※平成25年10月から精神障害者保健福祉手帳1級の方の通院部分も対象になります。

お問合せ

旭区役所保険年金課 保険係 ☎ 954-6134 FAX954-5784

高額医療費

1か月(同月内)の保険適用診療の自己負担分が「自己負担限度額」を超えた場合、払い戻されます。限度額・申請方法などは社会保険の方は社会保険へ、横浜市国民健康保険・後期高齢者医療の方は区役所へご相談ください。

自立支援医療

精神疾患などで定期的に医療機関に通院している方が対象です。指定医療機関の窓口で原則、医療費の1割が自己負担となります。
※脳卒中や脳外傷でてんかんや高次脳機能障害がある方も、精神疾患として対象となる場合があります。

お問合せ

旭区役所高齢・障害支援課
☎ 954-6115 FAX955-2675
※●他区はP29参照

3 貸付制度

生活福祉資金貸付制度

生活福祉資金貸付制度は、低所得者世帯および障害者、高齢者のいる世帯などへ一時的に資金を貸し付けることにより、世帯の自立支援を図ることを目的としたものです。(実施主体は神奈川県社会福祉協議会です。)



障害のある方の場合は、身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳を所持している方のいる世帯が対象です。
※詳細はお問い合わせください。



お問合せ

旭区社会福祉協議会 ☎ 392-1123 FAX392-0222
※●他区はP31参照

制度やサービスを上手に使おう

介護保険制度と障害福祉サービスのどちらを使うか？併用できないか？などの判断はケースバイケースです。ここでは代表的なサービスを簡単に書いています。詳細は各相談機関に直接お問い合わせください。

介護保険制度

介護保険制度とは

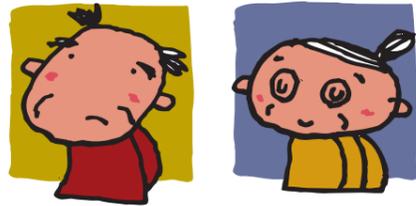
介護保険制度は、日常生活に介護が必要になったとき、社会全体で支えあっていくことを目的としてつくられたものです。市町村（横浜市）が保険者となって制度の運営にあたります。



制度を使うには 65 歳以上と 40~64 歳では条件が異なります

65 歳以上の方（第 1 号被保険者）

介護が必要な時は、**原因を問わず**要介護認定を受けた場合に介護サービスを受けることができます。



40 ~ 64 歳までの医療保険加入者（第 2 号被保険者）

脳卒中を含む **16 種類**の**特定疾病**が原因で介護が必要になった時に、要介護認定を受けて介護サービスを受けることができます。（脳外傷の方は対象になりません）



介護保険の手続きは

申請

本人または家族等が区役所高齢・障害支援課や地域包括支援センターで要介護認定の申請をします。

必要な書類



調査

認定調査



日常生活や心身の状況などを調査するため、訪問調査員が自宅等に訪問します。

医師の意見書



申請時に指定した主治医が医学的な立場から意見書を作成します。

認定

認定調査の結果や、医師の意見書をもとに介護認定審査会（医療・福祉・保健等の専門家て構成）が行われ介護の必要性を審査・判定し、区が認定を行います。

認定結果通知と介護保険証が届いたら、区役所またはお近くの地域包括支援センター（P27 参照）へご相談ください。

障害福祉サービス

身体障害者手帳・精神障害者保健福祉手帳

障害者サービスを利用するためには、原則それぞれの障害について診断を受け、障害者手帳を取得する必要があります。

手続きには、指定医の診断による所定の診断書の提出が必要ですので、まずは主治医・リハビリ専門医に相談しましょう。

障害者手帳交付時に、手帳取得後に利用できる各種制度が記載された冊子「障害福祉のあんない」をお渡ししています。手帳を取得されていない方は区役所売店でご購入いただけます。



利用できるサービスなどが書かれている「障害福祉のあんない」

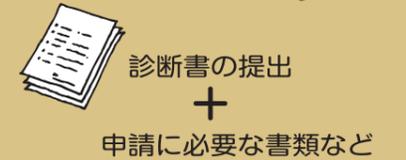
手帳取得の手続きは

相談



主治医・リハビリ専門医と相談

提出



診断書の提出

+ 申請に必要な書類など

障害者総合支援法

原則、障害者手帳を取得している方が、利用対象です。家事支援等のサービスを利用できますが、介護保険制度を利用できる場合は、原則として介護保険制度の利用が優先となります。

障害福祉のサービスを利用するためには、内容により手続きに2ヶ月程度かかることがあります。

詳しくはご相談ください。

お問合せ

●旭区役所高齢・障害支援課 ☎954-6115 FAX955-2675
※●他区は P29 参照



※1 本人が申請書に記入する場合は不要
※2 かかりつけの医療機関名や住所、医師名がわかるもの（診察券等）
※3 第2号被保険者の方は加入している医療保険の保険証
※4 65歳の誕生日の前に介護保険被保険者証が交付されます

地域でいきいき暮らすために

地域のリハビリ

いきいき暮らすための手段は復職や就労だけではありません

地区リハビリ教室など



主に脳卒中などの病気によって身体や言葉に障害がある方が、お住まいの近くでご家族やボランティアと一緒に参加できる区内各地域で行われている教室です。

活動を楽しみながら、リハビリや交流をすることで、閉じこもりや寝たきりの予防、健康

維持に役立っています。年齢に関係なく利用できる場所もあるので、詳しくはまずお問い合わせください。

お問合せ

●旭区役所高齢・障害支援課高齢者支援担当
☎954-6191 FAX955-2675

●他区は P29 参照

イツワ会

場所●若葉台地域ケアプラザ
時間●第1・3水曜 13:00~
内容●スポーツ、体操、手作業、俳句、詩吟

言喜の会

場所●若葉台地域ケアプラザ
時間●第1金曜 13:30~
内容●おしゃべり(自己紹介、近況報告)、口の体操、ゲーム

あかね会

場所●ひかりが丘地域ケアプラザ
時間●第2・4水曜 13:00~
内容●ポッチャ、体操、手作業、トランプ

ひかりの会

場所●ひかりが丘地域ケアプラザ
時間●第3火曜 13:30~
内容●サロン、おしゃべり、軽体操

旭北むつみ会

場所●上白根地域ケアプラザ
時間●第2・4木曜 14:00~
内容●手作業、押し花、音楽、スポーツ

双葉会

場所●白根地区センター
時間●第3火曜 13:00~
内容●ポッチャ、音楽療法、映画鑑賞、書道、俳句

おりしす会

場所●ライトセンター
時間●第2土曜 13:00~
場所●旭スポーツセンター
時間●第3木曜 13:00~
内容●リハビリスポーツ(ポッチャ、グラウンドゴルフ)



あゆみの会

場所●今宿地域ケアプラザ
時間●第2・4金曜 13:00~
内容●自由なおしゃべり、口の体操、ゲーム、季節の行事(お花見など)

さくら会

場所●希望が丘地区センター
時間●第1・3火曜 13:30~
内容●書道、スポーツ、音楽

山ゆり会

場所●鶴ヶ峰連合町内会館
時間●第2水曜 13:30~
内容●スポーツ、手作業、ボイストレーニング

ひまわり会

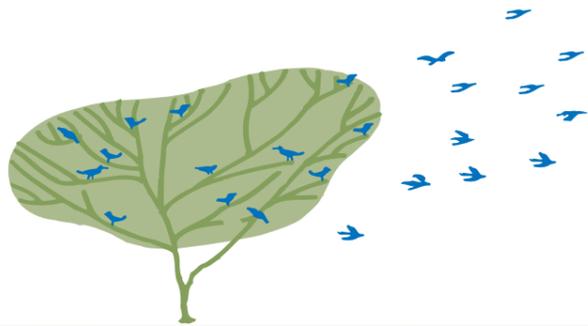
場所●障害者地域活動ホーム ふたまたがわ
時間●第2木曜 14:00~
内容●スポーツ、体操、音楽



横浜市総合リハビリテーションセンター

リハビリ・生活全般について

安心して暮らすためのリハビリがしたい、日常生活の中で自分にできることを増やしたい、身体状況に合った介助方法を知りたいなどとお考えの方に、相談、外来、入院、福祉施設、福祉サービスなど様々なサービスを利用できるのが、「横浜市総合リハビリテーションセンター」です。



たとえば

介助方法について教えてもらいたい

公共交通機関を利用できるようにになりたい

一人暮らしのための訓練がしたい

どんな福祉用具がいいのか相談したい

利用について

体の状況や、相談内容、年齢や障害者手帳の有無によって利用できるサービスが異なります。詳しくはお問い合わせください。
※相談窓口は小児担当と成人担当にわかれています。

お問合せ

☎473-0666(代表) FAX473-0809
横浜市港北区鳥山町 1770

高次脳機能障害について

高次脳機能障害専門の電話相談や来所相談、外来での評価・アドバイス、高次脳機能障害に関する情報提供を受けることができます。



相談内容例

どのような支援・対応をしたらいいのか相談したい

在宅生活で使えるサービスについて知りたい

高次脳機能障害について詳しく知りたい

周りの人にも障害を理解してもらいたい

お問合せ

☎472-4722 FAX472-4723
横浜市総合リハビリテーションセンター内
横浜市高次脳機能障害支援センター



メインアリーナ



障害者スポーツ文化センター



プール

横浜ラポール



ラポールシアター



ボウリングルーム

障害児・者がさまざまな活動を通して、健康づくりや社会参加を進めることを目的とした、横浜市の障害者スポーツ・文化活動の中核施設です。

旭区へも障害者スポーツ指導員を派遣し、フェニックス旭やスポーツ団体をサポートしています。

館内では、脳卒中片麻痺の方を対象としたスポーツ教室や料理教室など幅広いプログラムが開催され、多くの方が新たな活動に日々チャレンジしています。

体力をつけて、生活の幅を広げていきましょう。



創作工房

利用について

障害手帳をお持ちの個人利用は無料
プログラム参加費など一部有料
※見学は自由
※利用についてのご相談もお受けしています

施設内容

スポーツ施設
大体育館・トレーニング室
温水プール・グラウンドなど

文化施設
創作工房（陶芸・料理）
ホール（映画やコンサートの開催）

お問合せ

☎475-2001 FAX 475-2053
横浜市港北区鳥山町 1752



地域ケアプラザ

誰もが住み慣れた地域において、健康で安心した生活を営むことができるように、福祉・保健サービスなどを身近な場所で提供しています。

1

地域活動・交流部門

地域のアンテナとなり、地域の皆さんや行政・施設・学校などと協力し、子供から障害児・者、世代を問わずに様々な取り組みを行っています。

- ボランティアの育成、支援
- 部屋の貸出し
- 子育て支援、障害児・者支援、介護者教室、健康体操教室などの自主事業



撮影：安河内 壽

3

通所介護（デイサービス）

介護保険で認定を受けた在宅の方に日帰りで健康チェック、入浴、食事、レクリエーション、送迎などのサービスを提供しています。



撮影：樹井靖夫

※一部のケアプラザでは行っていません

2

地域包括支援センター

地域の皆さんの身近な相談窓口です

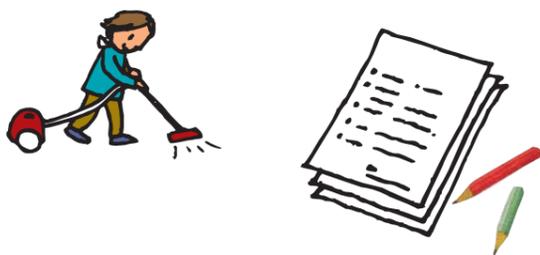
- 介護保険制度をはじめ、各種サービスに関する相談援助、情報提供
- 介護予防プログラム、介護予防サービスのケアプラン作成
- 消費者被害防止のほか、成年後見制度の利用支援や高齢者虐待などへの取り組み
- 地域のケアマネジャーへの支援、関係機関との連携

※ご相談は各センター（P27）に直接問い合わせください。

4

居宅介護支援

介護保険で認定を受けた方々に対して、ケアマネジャーがご本人やご家族の状況に応じてサービスを利用できるようケアプランを作成し、連絡・調整を行います。



旭区11箇所 地域ケアプラザ 地域包括支援センター

今宿西

横浜市今宿西地域ケアプラザ
地域包括支援センター
〒241-0031 今宿西町 410-1
☎958-1251 FAX958-1253

上白根

横浜市上白根地域ケアプラザ
地域包括支援センター
〒241-0001 上白根町 112
☎951-3966 FAX951-3971

今宿

横浜市今宿地域ケアプラザ
地域包括支援センター
〒241-0813 今宿町 2647-2
☎392-0309 FAX360-0023

川井

横浜市川井地域ケアプラザ
地域包括支援センター
〒241-0803 川井本町 57-8
☎955-1111 FAX952-1110

左近山

横浜市左近山地域ケアプラザ
地域包括支援センター
〒241-0831 左近山 1186-2
☎353-1121 FAX353-1131

笹野台

横浜市笹野台地域ケアプラザ
地域包括支援センター
〒241-0816 笹野台 2-32-1
☎367-2330 (代) FAX367-2331

鶴ヶ峰

横浜市鶴ヶ峰地域ケアプラザ
地域包括支援センター
〒241-0022 鶴ヶ峰 1-38-3
☎382-6070 (代) FAX382-6071

ひかりが丘

横浜市ひかりが丘地域ケアプラザ
地域包括支援センター
〒241-0001 上白根町 807-2
☎953-6890 FAX958-1140

万騎が原

万騎が原地域ケアプラザ
地域包括支援センター
〒241-0836 万騎が原 4
☎362-3354 FAX390-3377

南希望が丘

横浜市南希望が丘地域ケアプラザ
地域包括支援センター
〒241-0824 南希望が丘 72-3
☎360-5095 FAX360-1198

若葉台

横浜市若葉台地域ケアプラザ
地域包括支援センター
〒241-0801 若葉台 4-16-1
☎923-8831 FAX923-8835

相談日

月～土曜 9～21時
日曜・祝日 9～17時
(年末年始を除く)

休館日は各地域ケアプラザにお問い合わせください

地域ケアプラザの事業及び活動

各地域ケアプラザでは、介護予防など様々な教室やプログラムを実施しています。脳卒中・脳外傷などの方も参加できる場合があります。詳細はお近くの地域ケアプラザにお問い合わせください。



お問合せ
旭区内
地域ケアプラザ
地域包括支援センター
P27 参照

他区のお問合せ
各区役所へ
P29 参照

各区のお問い合わせ先

区役所

	窓口	電話	FAX
鶴見 〒230-0051 鶴見中央 3-20-1	高齢・障害支援課 高齢者支援担当 障害者支援担当	510-1775 510-1847	510-1897
神奈川 〒221-0824 広台太田町 3-8	高齢・障害支援課 相談支援係	411-7097	324-3702
西 〒220-0051 中央 1-5-10	高齢支援課 高齢担当 こども家庭障害支援課 障害担当	320-8410 320-8417	290-3422
中 〒231-0021 日本大通 35	高齢・障害支援課 高齢・障害係	224-8173	224-8159
南 〒232-0018 花之木町 3-48-1	高齢・障害支援課 福祉保健相談係	743-8213	714-7989
港南 〒233-0004 港南中央通 10-1	高齢・障害支援課 障害者支援担当	847-8459	845-9809
保土ケ谷 〒240-0001 川辺町 2-9	高齢・障害支援課 高齢・障害係	334-6381	331-6550
旭 〒241-0022 鶴ヶ峰 1-4-12	高齢・障害支援課 高齢障害サービス係	954-6115	955-2675
磯子 〒235-0016 磯子 3-5-1	高齢・障害支援課 高齢・障害係	750-2490	750-2540
金沢 〒236-0021 泥亀 2-9-1	高齢・障害支援課 高齢者支援担当	788-7776	786-8872
港北 〒222-0032 大豆戸町 26-1	高齢・障害支援課 高齢・障害係	540-2327	540-2396
緑 〒226-0013 寺山町 118	高齢・障害支援課 高齢・障害運営係	930-2309	930-2310
青葉 〒225-0024 市ヶ尾町 31-4	高齢・障害支援課 高齢者支援担当	978-2452	978-2427
都筑 〒224-0032 茅ヶ崎中央 32-1	高齢・障害支援課 高齢者支援担当 障害者支援担当	948-2306 948-2316	948-2490
戸塚 〒244-0003 戸塚町 16-17	高齢・障害支援課 高齢・障害係	866-8429	881-1755
栄 〒247-0005 桂町 303-19	高齢・障害支援課 高齢者支援担当	894-8415	893-3083
泉 〒245-0016 和泉町 4636-2	高齢・障害支援課 高齢事業担当 障害支援担当	800-2434 800-2485	800-2513
瀬谷 〒246-0021 ニツ橋町 190	高齢・障害支援課 高齢者支援担当	367-5716	364-2346

横浜市 3 か所にあるサロン

失語症サロン

失語症の方の会話のお手伝いをしている失語症会話パートナーの会「港」が横浜市内 3 か所で「失語症サロン」を運営しています。



- 保土ケ谷「パンジーの会」
- 戸塚「はなしの会」
- 港南「お話サロン」



数名の会話パートナーがお手伝いをしながら、毎月 1～2 回開催しています。

お問合せ

工房アリアーレ
☎442-4527

中途障害者地域活動センター

	活動センター名	電話	FAX
鶴見 〒230-0051 鶴見中央 3-20-9 鶴見大栄ビル 1F	ふれんどーる鶴見	504-2700	504-2700
神奈川 〒221-0044 東神奈川 1-29 東部地域療育センタービル 1F	リワーク神奈川	453-5433	453-5433
西 〒220-0053 藤棚町 1-55-3 常盤ビル 1F	みらい工房西	243-2513	243-2514
中 〒231-0007 弁天通 1-10 新大宗弁天通ビル 201	チャレンジ新生	664-7270	664-7270
南 〒232-0026 二葉町 3-28-5 ストーク吉野町式番館 1F	フレンズ南	261-2890	261-2890
港南 〒233-0007 大久保 1-14-11 エルシャルム上大岡 101	ワークアップ港南	845-0409	845-0551
保土ケ谷 〒240-0006 星川 1-12-6 メゾンベジタブル 1F	ほどがやカルガモの会	342-0433	342-0432
旭 〒241-0821 二俣川 1-45-68 石川ビル 1F	フェニックス旭	365-1661	365-1868
磯子 〒235-0015 久木町 23-21 プレステージ磯子 101	ウェーブ磯子	762-1451	762-1491
金沢 〒236-0014 寺前 1-14-10	ライブアップ金沢	786-8689	786-8689
港北 〒223-0053 綱島西 1-6-6 アーバンシュロス綱島 3F	港北根っこの会	350-5526	350-5526
緑 〒226-0011 中山町 321-1 エクセル WADA 1F	緑工房	933-3249	933-3249
青葉 〒225-0024 市ヶ尾町 1170-4 ステイヒルズ 1F	青葉の風	972-6751	972-6951
都筑 〒224-0041 仲町台 1-7-18 ビュロー仲町台 204	都筑むつみ会	944-4997	944-4997
戸塚 〒244-0816 上倉田町 449 戸塚県税事務所ビル 3F	とつかわかば	870-4460	870-4460
栄 〒247-0015 中野町 31-1	わ〜くらぶ・さかえ	892-5536	892-5536
泉 〒245-0016 和泉町 3857-9 安西ビル 2F	元気かい泉	801-7611	801-7611
瀬谷 〒246-0021 ニツ橋町 295-35 杉本ビル 1F	ワンステップ瀬谷	360-1408	360-1408

社会福祉協議会

	電話	FAX
鶴見区社会福祉協議会 〒230-0051 鶴見中央 4-32-1 UNEX (ユニックス) ビル 5F	504-5619	504-5616
神奈川区社会福祉協議会 〒221-0825 反町 1-8-4 はーと友神奈川内	311-2014	313-2420
西区社会福祉協議会 〒220-0011 高島 2-7-1 ファーストプレイス横浜 3F	450-5005	451-3131
中区社会福祉協議会 〒231-0023 山下町 2 産業貿易センタービル 4F	681-6664	641-6078
南区社会福祉協議会 〒232-0024 浦舟町 3-46 浦舟複合福祉施設 8F	260-2510	251-3264
港南区社会福祉協議会 〒233-0003 港南 4-2-8 3F 港南区福祉保健活動拠点内	841-0256	846-4117
保土ケ谷区社会福祉協議会 〒240-0001 川辺町 5-11 かるがも 3F	341-9876	334-5805
旭区社会福祉協議会 〒241-0022 鶴ヶ峰 1-6-35 ぱれっと旭内	392-1123	392-0222
磯子区社会福祉協議会 〒235-0016 磯子 3-1-41 磯子センター 5F	751-0739	751-8608
金沢区社会福祉協議会 〒236-0021 泥亀 1-21-5 いきいきセンター金沢内	788-6080	784-9011
港北区社会福祉協議会 〒222-0032 大豆戸町 13-1 吉田ビル 206	547-2324	531-9561
緑区社会福祉協議会 〒226-0011 中山町 413-4 ハーモニーみどり内	931-2478	934-4355
青葉区社会福祉協議会 〒225-0024 市ヶ尾町 1169-22 青葉区福祉保健活動拠点内	972-8836	972-7519
都筑区社会福祉協議会 〒224-0006 荏田東 4-10-3 港北ニュータウンまちづくり館内	943-4058	943-1863
戸塚区社会福祉協議会 〒244-0003 戸塚町 167-25 戸塚区福祉保健活動拠点 1F	866-8434	862-5890
栄区社会福祉協議会 〒247-0005 桂町 279-29 栄区福祉保健活動拠点内	894-8521	892-8974
泉区社会福祉協議会 〒245-0016 和泉町 3540 泉ふれあいホーム内	802-2150	804-6042
瀬谷区社会福祉協議会 〒246-0021 ニツ橋町 469 せやまる・ふれあい館 2F	361-2117	361-2328

相 談 と 交 流

旭区役所 高齢・障害支援課

鶴ヶ峰 1-4-12
☎954-6115 FAX955-2675
月～金曜 9～17時
●介護保険の相談
●障害福祉サービスの相談
●リハビリ教室の相談など

地域ケアプラザ 地域包括支援センター

地域ケアプラザの問合せは
27ページをご参照ください
●高齢者が抱える相談
●介護保険に関する相談など

旭区社会福祉協議会

鶴ヶ峰 1-6-35 (ぱれっと旭内)
☎392-1123 FAX392-0222
月～金曜 9～17時
●外出支援の相談
●貸付制度の相談など



旭区の相談窓口

中途障害者 地域活動センター フェニックス旭

二俣川 1-45-68 石川ビル 1階
☎365-1661 FAX365-1868
月～金曜 9～17時
●脳卒中、脳外傷の相談
●旭区リハビリ教室の相談など

工房アリアーレ

二俣川 1-45-41 関本ビル 2・3階
☎442-4527 FAX442-4538
月～金曜日 9～17時
●高次脳機能障害の相談
●脳の障害を受けた方の困りごと・
悩みごとの相談など

地域活動ホームサポートセンター ねん 相談支援事業

柏町 59-2
☎360-9779 FAX360-7004
月～金曜 9～17時
●障害のある方やその
ご家族の様々な相談など
よろず相談所です！

仕事や学校の相談

もとの職場や学校に戻れるのか、今までのように仕事や勉強ができるのか不安に思ったら、相談できる場所があります。



働くことについて相談したい

例えば

- 職場復帰について相談したい
- 今まで通りの仕事ができるか不安だ
- 体力が落ちてしまい、通勤できるのか不安だ
- 再就職について相談したい
- 経済的な見通しがたたず不安だ
- 今の自分にどんな仕事が向いているのか知りたい など

※障害の状況やご相談内容を踏まえて、職業に関する専門的な相談や評価、定期的な社会参加についての情報提供などを行います。

学校生活について相談したい

例えば

- 今まで通り学校へ通えるのか不安だ
- 安心して学校生活を送りたい (送らせてあげたい)
- 学校の先生に病気や怪我のことをどうやって伝えたらいいのかわからない
- 体力が落ちて、毎日通学できるのか不安だ
- 将来的な進学・就職について相談したい など



※障害の状況や相談内容を踏まえて、リハビリテーションの観点から相談・アドバイス・情報提供などを行います。

お問合せ

●横浜市総合リハビリテーションセンター (相談調整課)
☎473-0666 (代表) FAX473-0809

家族の交流・相談

障害を持ったことで、当事者の方と共に、ご家族の方の生活も一変します。そのようなご家族のために、悩みや困っていることを話したり、相談したりする場があります。



家族会「おしゃべりサロン」

ご家族の方が集まって、様々なお話をして交流する場です。当事者の方、支援者、学生など、どのような方でも参加できます。

お問合せ

●工房アリアーレ ☎442-4527 FAX442-4538

高次脳機能障害「ご本人と家族の集い」

年に4回実施している、当事者の方やご家族の方を対象にしたセミナーです。先輩の当事者・ご家族の体験談などを聞くことができます。

お問合せ

●横浜市高次脳機能障害支援センター
☎472-4722 FAX472-4723

高次脳機能障害専門相談

“日常生活で悩んでいること・困っていることを相談したい” そんな方に、月に2回の相談日を設定しています。在宅生活をされている高次脳機能障害の方、そのご家族、または支援者の方々の身近な相談窓口です。

お問合せ

●工房アリアーレ ☎442-4527 FAX442-4538
●横浜市高次脳機能障害支援センター
☎472-4722 FAX472-4723

こんなこと 知りたい

参考になる内容
掲載ページ

家族交流

家族同士で交流したい、話したい!



- 家族会「おしゃべりサロン」
- 高次脳機能障害「ご本人と家族の集い」

P32

リハビリ

退院してもまだ外へ出る自信や体力がない・・・自宅に戻ってもできるリハビリについて知りたい!



- 旭区リハビリ教室
- フェニックス旭
- 工房アリアーレ
- 訪問リハビリテーション
- 通所リハビリテーション
- 横浜市総合リハビリテーションセンター

P8~14 P24

リハビリ

家の近くで身体を動かしたり、仲間と話したりするところを知りたい!



- 地区リハビリ教室など
- 地域ケアプラザの事業及び活動
- 失語症サロン

P22~23 P28

リハビリ

もっと活動できる場所を知りたい!



- 横浜ラポール
- 地域ケアプラザの事業及び活動

P25 P28

相談

働くことや学校生活について相談したい!



- 横浜市総合リハビリテーションセンター

P33

相談

高次脳機能障害について相談したい!



- 高次脳機能障害専門相談

P13 P24

サービス

家事を手伝ってほしい!



- 家事支援

P16

サービス

外出を手伝ってほしい!



- 外出支援

P16

サービス

家の段差をなくしたい、手すりをつけたい!



- 住まいの改修・改造

P15

サービス

車椅子など福祉用具を借りたい、買いたい!



- 福祉用具の貸与・購入、給付

P15

サービス

障害者手帳について知りたい!



- 障害福祉サービス

P21

制度

公的な住宅を借りたい!



- 市営住宅・県営住宅の入居の優遇

P17

制度

医療費の負担軽減について知りたい!



- 療養費

P19

制度

生活福祉資金の貸付を受けたい!



- 貸付制度

P19

制度

障害年金について知りたい!



- 障害年金

P18

制度

介護保険について知りたい!



- 介護保険制度

P20

ありがとう



工 房アリアーレは、中途障害者地域活動センターフェニックス旭から、高次脳機能障害の方のための働く場として作られた施設です。この度、ヤマト福祉財団のご協力をいただき、かねてより必要を感じていた『脳卒中・脳外傷の方へ 自宅に戻ってからのおたすけガイド』を作成することができました。

ガ イドブックの作成にあたっては、旭区中途障害者支援者連絡会として、区内の関係機関・団体、さらには市内の専門機関・セラピストのご協力をいただきました。この『脳卒中・脳外傷の方へ 自宅に戻ってからのおたすけガイド』が、自宅に戻られた方のお役にたてば幸いです。最後に、ヤマト福祉財団をはじめ、作成にご尽力いただいたすべての皆様に心よりお礼申し上げます。

編集

旭区中途障害者支援者連絡会

事務局

中途障害者地域活動センターフェニックス旭
工房アリアーレ

編集協力

旭区ボランティア連絡会
旭区社会福祉協議会
旭区地域包括支援センター連絡会
言語聴覚士
横浜市リハビリテーション事業団
旭区役所高齢・障害支援課

