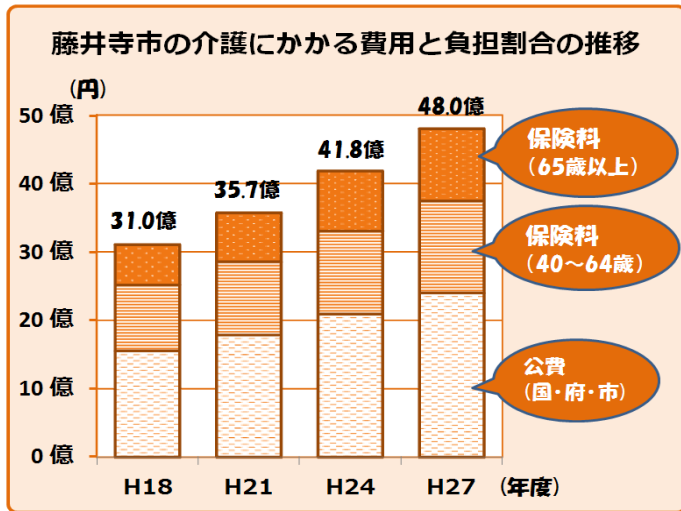


いつまでも元気ハツラツな生活を楽しめるよう、ヨボヨボを予防しましょう

Let's★ヨボヨボ予防!

高齢介護課
総務担当 1階③番窓口
☎939・1164



介護保険料を払っているから、使わないと損?

介護保険制度は、国・府・市が費用の50%を負担し、残りは40~64歳までの方が納める保険料28%と、65歳以上の方が納める保険料22%で賄われています。高齢者が増える中で、介護を必要とする方が増えれば増えるほど、その分皆さんの介護保険料の負担も重くなります。

逆に、介護保険サービスを使わずに皆さんが元気で過ごせる期間が長ければ長いほど、費用もかからないので、保険料の負担を少なくすることができます。

「保険料を払っているからどんどん介護のサービスを利用しないと損」ということはなく、実は「使わないで元気で過ごせる方が、得になる」のです。

そのために大切にしたいのが、介護保険の「自立支援」という理念です。体に多少不自由なところが出てきたとしても、介護保険を使って「できないことを補う」のではなく、「できることを引き出す」という考え方で、その人らしい自立した暮らしを支援することが、介護保険の大きな目的です。少しの工夫や頑張りで、数年後の暮らしを大きく変えることができます。介護保険を上手に利用し、充実した日々を過ごしましょう。

例えば…

「サービスを使わないと損だしヘルパーさんに全部お願いしちゃおう」



膝や腰が痛くて家事が大変になってきたし、これからはヘルパーさんに掃除も洗濯も全部してもらおうかな。



数年後

こうなるかも…

身体を動かさないとしたら、どんどん筋力が衰えて弱ってしまった…



保険料も高いし介護の費用もかかって大変!



「自分でできることは工夫して、できる限り自分でしよう」



掃除機は重くてしんどいけど、替わりにワイパーを使えば自分で掃除できる部分もあるかも。



デイサービスでは積極的に体操をして身体を動かそう。



数年後

頑張っているおかげで…

自分でできることが自信につながり、毎日が意欲的に! 趣味も続けられています。



負担も少なく済むし介護予防を心がけて取り組んで良かった!



運動で筋肉量が大幅アップ!



おおむら いわお
大村 巖さん 84歳(林)

せきちゅうかんきょうさくしょう
脊柱管狭窄症で足の力が弱っていたので、自宅で意識してスクワットなどを行っています。昨年からデイサービスでマシントレーニングにも励んだので、半年で筋肉量が700グラムも増えました! 買い物や調理もしますし、庭づくりや尺八も楽しんでいます。運動は継続が大切ですね。

介護のことでお困りのときは、お気軽にご相談ください

高齢介護課総務担当(1階③番)
☎939・1164
藤井寺市地域包括支援センター
☎937・2641