

いきいき笑顔応援プロジェクト



5分でわかる、 介護保険のこと

いくつになっても、できることは続けていきたい！という気持ちを応援します

1 介護保険のきほん

元気であるために、できることは続けていくこと。
できるようになりたい、と目標を持つこと。
その後押しをするのが、介護保険の「自立支援」という考え方です。



介護保険の目的って？

(目的)

第1条 この法律は、加齢に伴って生ずる心身の変化に起因する疾病等により（要介護状態となった者が、）**その有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるよう、必要な保健医療サービス及び福祉サービスに係る給付を行う**

.....
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」ことで、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。
.....

→介護保険は、元気になるための仕組みです！

(国民の努力及び義務)

第4条 国民は、自ら要介護状態となることを予防するため、**加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して常に健康の保持増進に努める**とともに、要介護状態となった場合においても、進んでリハビリテーションその他の適切な保健医療サービス及び福祉サービスを利用することにより、その**有する能力の維持向上に努めるものとする。**

一人ひとりが要介護状態となることを予防するため、健康の保持増進に努めることが大切です。



2 介護が必要となる要因

要支援・要介護になった原因 (H28厚生労働省 国民生活基礎調査より)



認定の申請に来られた理由は何ですか？

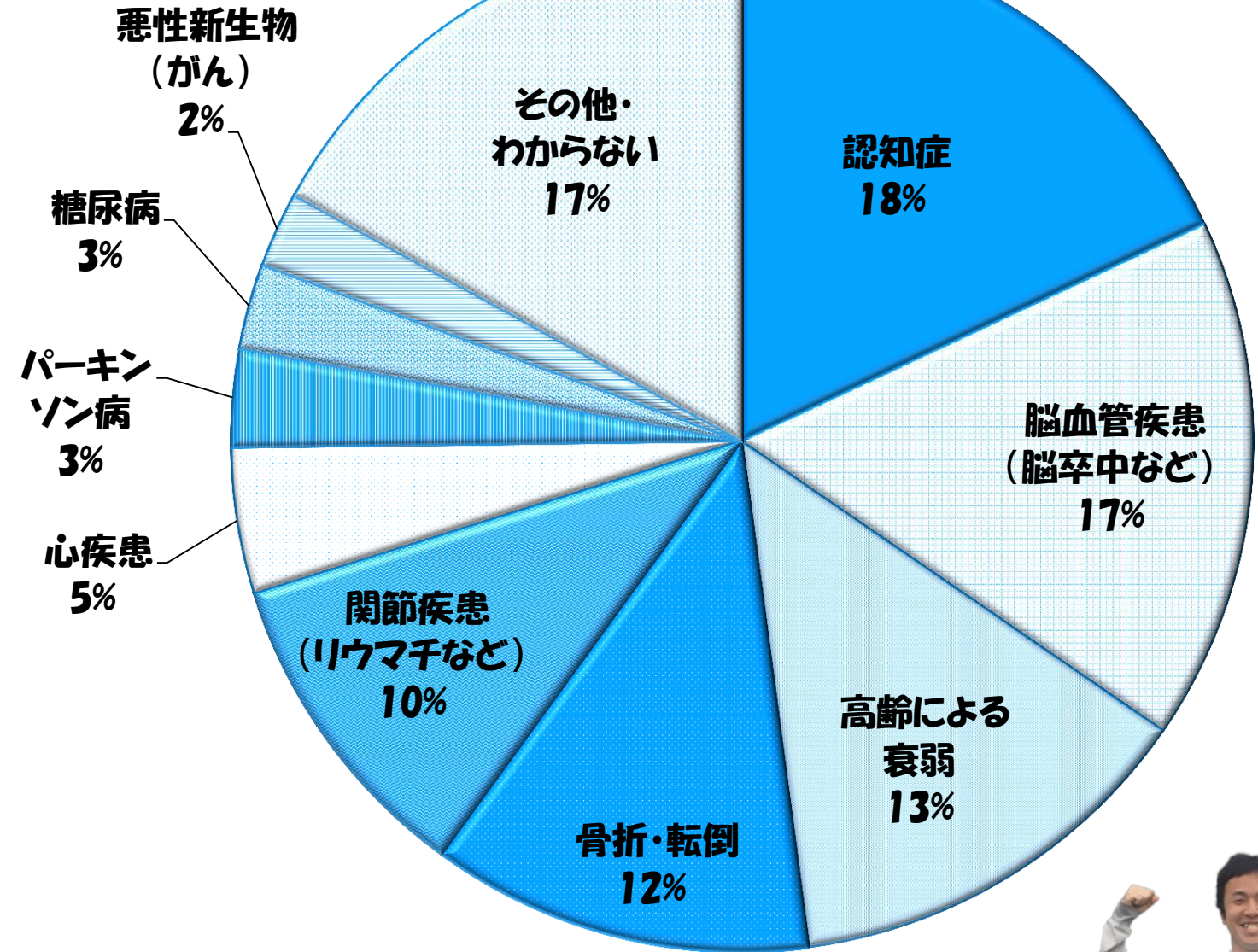
よくある認定申請の理由

ご本人

- 病院で、認定を申請するように言われた
- 最近、なんとなくしんどい
- 友人に相談したら、申請を勧められた
- 申請しとかなないと損だと聞いた
- 何か使えるものがないかと思って来てみた
- 骨折をした
- 子どもに申請するように言われた

ご家族

- 心配だから、見守りをしてほしい
- そろそろ介護サービスを使った方がいいのかなと思う



どんな病気がある人でも、
早期対応や適切な介入・支援によって
生活のしにくさは改善できる
可能性があります！



「フレイル」にご用心！

年齢とともに、筋力や心身の活力が低下している状態を「フレイル」と呼びます。これは、介護が必要となる一歩手前の状態です。

ちょっとしたことで活動量や食欲、意欲などが低下していくと、生活機能全般も低下していくという悪循環に陥りやすく、フレイルを経て、最終的に寝たきりや要介護状態になる恐れがあります。

✓ あなたのフレイル度チェック

- この半年間で2～3kg体重が減った
- 以前に比べて歩く速度が遅くなってきた
- ウォーキング等の運動を週に1回以上していない
- 5分前のことが思い出せないことがある
- (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする

(東京大学 高齢社会総合研究機構)



なんだか心当たりがあるかも…

3つ以上当てはまると
要注意です

0 : 健康
1-2 : フレフレイル
3-5 : フレイル

フレイルは、栄養を見直し、運動を適切に行うことで、再び良好な状態に戻せる可能性があります！



健康長寿とフレイル予防のために

健康寿命を延ばして元気で長生きするためには、まずはフレイルから身を守ることが大事です！

身体能力

最重要ゾーン

ここが重要!!

早めに対策を行い、生活習慣を改善することで、予防や回復が期待できます！

日本人の平均寿命と健康寿命の差は、男性で9年、女性で12年。すなわち10年前後は、何かしらの病気を抱えて生活を送ることになります。

健康

フレイル

要介護

悪化

改善

悪化

改善

健康寿命

平均寿命と健康寿命の差

伸ばしたい！

縮めたい！

改善するためには

心がけ次第で大きく変わる、数年後の暮らし

例えば…

「サービスを使わないと損やしヘルパーさんに全部お願いしちゃおう」



A子さんの場合

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…

身体を動かさないでいたら、どんどん筋力が衰えて弱ってしまった…。



体は弱ってきたし介護の費用もいっぱいかかって大変やわあ～



「自分でできることは工夫して、できる限り自分でしよう」



B男さんの場合

掃除機は重くてしんどいけど、代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。



リハビリの専門の先生に教わった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できて良かったわ～



専門職の助言を受けて、生活課題の解決を



毎日積極的に体を動かし、しっかり栄養をとることで、フレイルは予防・改善ができます。そのため、専門職からの助言を受けることができる訪問事業を実施しています。

いきいき笑顔応援プロジェクト

1 体力や動作のことで気になる方

- 今まで楽にできていた洗濯や掃除など家事の動作がしんどくなってきた
- 最近疲れやすくなった
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 自転車に乗るのが不安になってきた
- 歩くのが遅くなった
- 少しでも長く自分のことは自分でしたい

訪問します！



お体の状態を確認し、元気でいられるよう運動や動作のアドバイスをします



理学療法士・作業療法士

対象 概ね65歳以上で体の不安や困りごとのある方。要介護認定がなくても可。

方法 ケアマネジャー又は地域包括支援センター職員が、①または②の専門職と一緒に訪問します。

費用 無料

回数 概ね2回
(初回訪問+3か月後訪問)

*状態に応じて、必要なサービスを提案することもあります。

2 食事や栄養のことで気になる方

- 食事管理が上手くいかず、病状や身体の機能が悪化してきた
- 退院後、どのように食事管理をすればいいかわからない
- この半年で2~3kg体重が減った
- 栄養が足りているか、偏っていないか心配

訪問します！



食生活を確認し、元気でいられるよう食事や調理のアドバイスをします



管理栄養士

これからどんどん弱っていくのではなく、元気になる可能性を伸ばすために、今やるべきことを具体的にアドバイスします！

