

## 介護保険ってどんなもの？

日本は世界でも類を見ない、超高齢社会に突入しています。藤井寺市では今後、市全体の人口が減っていく中で、高齢化率は上昇し続けて25年後には市民の3人に1人は高齢者となり、また高齢者単身の世帯や高齢者夫婦のみの世帯が増加し主流となることが予想されます。

このような超高齢社会では、高齢者の支え手や介護の担い手が不足することから、自分自身ができる限り健康でいられるよう、要介護状態となることの予防の取組みがいつそう大切になります。また、どのような暮らしを選択するのか、本人・家族が選択することの意味を理解し、そのための心構えを持つことが重要となっています。

介護保険に関する正しい知識のもとに、望む暮らしが続けられるよう、このガイドをお役立てください。

### 介護保険の目的

#### (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（以下略）

#### (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。

### 地域包括ケアシステムと心構え

人口の減少、介護需要の増加などの困難な課題に対して、様々な関係者が力を合わせて対応しているという概念が地域包括ケアシステムです。介護が必要となっても住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供され、連携しながら在宅生活を支えることを、植木鉢の図で例えています。



三菱UFJリサーチ&コンサルティング「＜地域包括ケア研究会＞地域包括ケアシステムと地域マネジメント」（地域包括ケアシステム構築に向けた制度及びサービスのあり方に関する研究事業）、平成27年度厚生労働省老人保健健康増進等事業、2016年

介護や医療の専門職によるサービスが「葉っぱ」であり、葉っぱを育てるためにまずは生活の基盤である「すまいとすまい方」が「鉢」のようにしっかりと確保されている必要があります。

また、植木鉢を満たす「土」として、一人ひとりの「介護予防」や、隣近所の支え合いなども含めた幅広い「生活支援」が肝心です。これらが充実しなければ、葉っぱにしっかりと養分がいかずに、枯れてしまう可能性があります。

さらに、「皿」で表されるように、これらの全ての基礎として、各自が選択し、家族を含めて心構えを持つことが求められています。

## 介護保険を上手に使って、いつまでも自分らしい生活を

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。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。

### ●心がけ次第で大きく変わる、数年後の暮らし

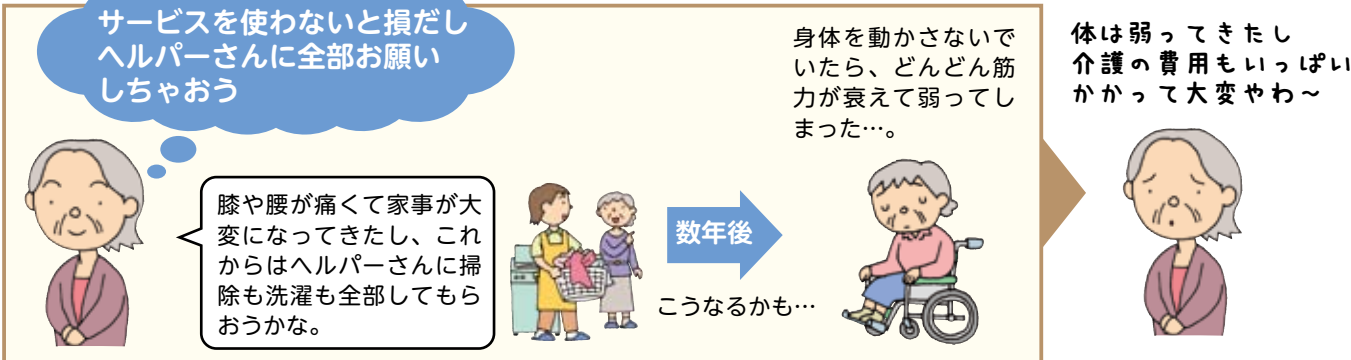
サービスを使わないと損だしヘルパーさんに全部お願いしちゃおう

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。

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…。

数年後  
こうなるかも…

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～



自分でできることは工夫して、できる限り自分でしょう

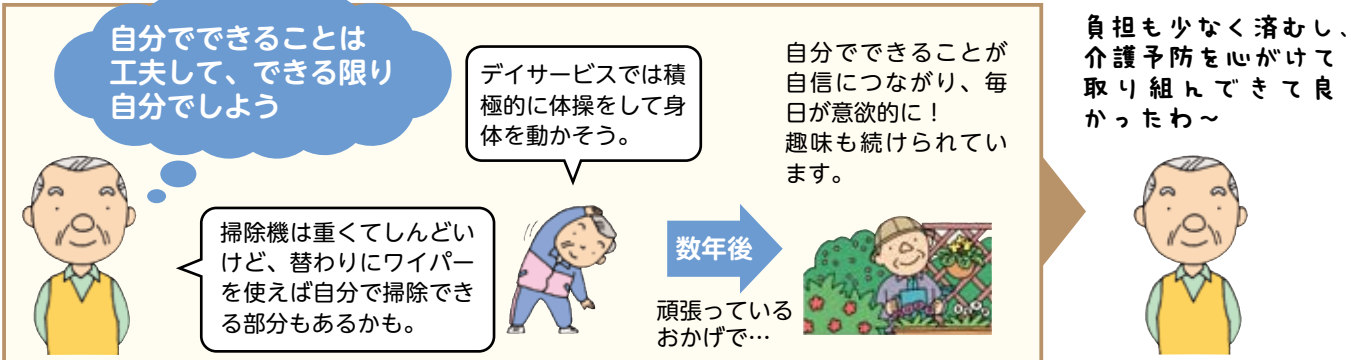
掃除機は重くてしんどいけど、代わりにワイパーを使えば自分で掃除できる部分もあるかも。

デイサービスでは積極的に体操をして身体を動かそう。

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。

数年後  
頑張っているおかげで…

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わ～



いつまでも自分らしく生活するために、適切なサービスを選択し、積極的に健康づくりに取り組みましょう。

## 介護保険についてよくある質問

体力に少し自信がなくなってきたので、介護の認定を申請しておいた方がいいですか？

介護の認定を持つ人や、介護サービスを利用する人が周囲に増えてくると、申請しなければと不安になるかもしれません。

要介護認定は、原則として申請日から30日以内に結果が出ますので、サービスを利用する予定が特になければ申請しておく必要はありません。もしも早急にサービスが必要となったときは、結果を待たずに利用することができますので、ご相談ください。

なお、認定がない人でも、市の事業としてリハビリテーションの専門職や管理栄養士などの訪問により、元気になるためのアドバイスを受けることができます。詳しくはP33を参照ください。

介護保険は、あなたの「したい」「できるようになりたい」と思うことを、自分の力でできるように支援する制度です。

いつまでもいきいきと暮らし続けられるよう、正しい知識を持って制度を上手に使いましょう。

