



青葉台福祉タウンニュース

2023年3月

4号： **介護保険について**

◎最近こんな症状はありませんか？



(以前と比べて)

- ・「転倒した(しそうになった)」
- ・「立ち座りに時間がかかるようになった」
- ・「継続して歩く時間が減っている」
- ・「周りの人から『いつも同じことを聞く』などと言われてしまった」
- ・「計算が面倒になり、お札で支払うことが増えた」

ご本人、配偶者、ご家族等にお心当たりがあれば、
一度、包括支援センターに**相談**してみてはいかがでしょうか？

介護保険には認知機能・身体機能の維持改善を目的とした
介護予防サービスがあります。これらを有効に活用すれば、
要介護になるリスクを減らせますよ！

高齢者が住み慣れた街(青葉台)で
安心して、その人らしい生活を
するために！

相談窓口

介護、福祉、健康、医療など、さまざまな面から
ご本人・ご家族を支える

青葉台地区は→ **市原市地域包括支援センター「たいよう」**

住所：市原市有秋台東2-3 有秋プラザ内 ☎ 0436-63-4016

ご案内

5月13日(土) 13:30~15:00 青葉台自治会館
青葉大学講座「介護保険の使い方」~健康で過ごすための使い方~
講師：中島 光孝氏 (市原市地域包括支援センターたいよう 管理者)
聴講費：200円

青葉台福祉タウンニュース（4号）

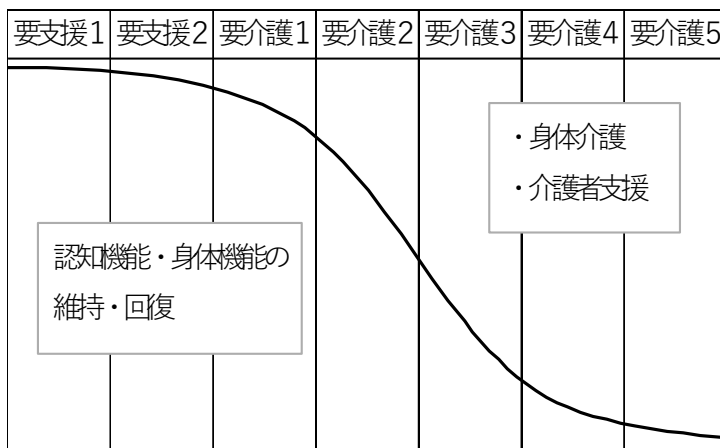
介護保険について

いつ検討するのか？誰に相談するのか？

今回は介護保険の利用について考えて行きたいと思います。高齢になって毎日の生活に他人の支援が必要になった時の大きな味方が介護保険ですが、少し誤解されている方が多いようです。「腰が痛い」「食欲が無い」「物が見えづらい」と言った時、健康保険を使って医師に診てもらいます。それと同様に「認知機能が落ちてきた」「足に力が入らない」と言った時には、高齢だからとそのままにせず介護保険の利用を検討しては如何でしょうか？

介護保険の目的は大きく 3 つ、1) 認知・身体機能の維持・改善、2) 身体介護支援、3) 介護者（主に同居の家族）の負担軽減で、これらの利用は高齢者の状況によって、つまり介護度の軽重によって変化していきます。また、「身体介護支援が介護保険」と理解されている方が多い様です。その結果、介護保険が利用できる高齢者でも、介護保険の利用申請をしていない方がかなり居るようです。

介護保険利用の目的の変化（イメージ）



要支援 1・2、要介護 1 ぐらいの方々
は通常の生活にはほとんど支障がなく、
介護保険利用の目的は「認知機能・
身体機能の維持・回復」が中心と思われ
れます。介護保険を利用する事で、
「要介護」に進まないようにすること
が介護保険利用の最初の一步と考え
ます。

今回は、『地域包括支援センター たいよう』の管理者 中島さんに、以下の事について簡単にご説明頂きました。

1. どのような状態になったら介護保険の利用を検討するのか？
2. その際、誰に相談するのか？
3. 介護予防（要支援 1・2、要介護 1）段階での効果的な介護保険の利用法

こんにちは。『市原市地域包括支援センターたいよう』です。『地域包括支援センターたいよう』は2009年より市原市から業務委託を受け、地域住民のみなさんが住み慣れた街で安心して暮らしていただけるように、介護、福祉、健康、医療など、さまざまな面からご本人・ご家族を支えていくための、総合相談窓口を運営しております。

介護保険制度は、介護を必要とする高齢者や、そのご家族が抱えている不安や負担を軽減し、介護を社会全体で支えることを目的として創設されました。高齢者が住み慣れた地域で安心してその人らしい生活を送るためにも、介護保険制度はなくてはならない制度です。

介護保険の認定には、「非該当」「要支援 1、2」「要介護 1～5」までの認定があり、主に介護を必要とする時間（量）によって算出されます。

「要介護」の認定をお持ちの方は、「介護を要する」状態であると認定されたこととなりますので、日常生活の中に上手に介護サービスを組み入れていくことが望ましいと思います。

ここで注目したいのが、「要支援」と認定された方達です。「介護を要する」状態ではないものの、「支援を要する」状態であると判断されたこととなります。

また、要支援の方達にご利用いただく介護サービスは、総称して介護予防サービスと呼ばれます。要介護状態とならぬよう、予防して頂くためのサービスが介護保険制度に位置付けられています。

介護予防とは、「出来る限り介護が必要とならないようにする」「もし介護が必要になっても、それ以上悪化させないようにする」ことです。いつまでも自分らしく自立して生活するためには、健康なうちから介護予防に取り組むことが大切です。

では、こういった時に介護保険の申請を考えるべきなのか。

介護予防の方法は様々あり、健康のための情報収集を行ったり、フィットネスジムに通ったり、地域の「通いの場」を利用することが考えられます。そういった地域の資源をご活用いただくことが、介護予防に非常に有効ではありますが、加齢に伴って徐々に体力が低下し、身近な社会資源を活用することが難しくなってしまうこともあると思います。そんな時に思い出して頂きたいのが、介護保険による介護予防です。身体介護（入浴介助・排泄介助等）が必要になった時に介護保険のことを検討するのではなく、予防の為の活用方法があるということを知っておいて頂くと、上述しました「出来る限り介護が必要とならないようにする」「もし介護が必要になっても、それ以上悪化させないようにする」ことが可能に

なってくると思います。

これは他者と比較することではありません。一日前の 一週間前の 一ヶ月前の 一年前の ご自身と比べてみて下さい。「立ち座りに時間がかかるようになったな。」「外出の機会が減っているな。」「転倒した。(しそうになった。)」 「継続して歩く時間が減っている。」「計算が面倒になり、お札で支払することが増えた。」「周りの人から『いつも同じことを聞く』などと言われてしまった。」等、過去のご自身と比較し、心身の変化が見られた場合は、介護保険申請を検討されても良いかもしれません。介護サービスを上手に活用頂くことで、一日後の 一週間後の 一ヶ月後の 一年後の皆様は今日よりお元気になっているかもしれません。

介護保険サービスは日進月歩進化しており、一口に「通所サービス」と言っても、運動に特化したサービスを提供している所、レクリエーションを中心とした他者との交流に重きを置いている所、午前中のみや午後のみと言った、半日の通所サービスも増えています。介護保険を利用することにより、週に1~2回程度の定期的な運動(交流)の機会を確保することが出来ます。

しかし、私が真に伝えたいのは、この機会を確保することのみで終わりにしないで欲しいということです。それらを利用しない週5~6日間の過ごし方に気を付けて頂くことが、「介護予防」の本質です。

通所サービスは言わば「非日常」であり、通所サービスを利用しない「日常」にこそ、自身で散歩に出掛ける、友人とお茶飲みをする等、快活な日々を送って頂きたいと願っています。

「日常」の活動をこれからも継続する為のサービスとして、福祉用具貸与サービスがあります。四点杖や歩行器、(電動)車イスを活用することによって散歩や買い物等の毎日の活動を維持することが出来るでしょう。また、手すり等を設置することにより、屋内(屋外)環境を整備することで、転倒し辛い環境を作ることが出来ます。

お怪我や心身の能力低下を予防することは、最大限の介護予防になるでしょう。

もちろん日常生活を送る中で、急な病気やお怪我等により、ご自身に、ご家族に介護サービスが必要になる時が来るかもしれません。そんなときは『地域包括支援センターたいよう』にお気軽にご相談ください。

(参考 市原市 介護保険サービスガイド)