



# こんなとき、介護保険サービスが受けられます

介護保険制度が始まり6年が過ぎようとしています。ご家族で介護に取り組んでいる方々の中には、介護サービスを上手に利用されている方が増えています。しかし、介護サービスをあまり知らずに介護に疲れている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。必要な時に上手にサービスを活用しましょう。

いざというときのために、家族で対応方法を普段から検討しておくことも大切です。

## ■どんなときにどんな介護サービスが利用できるの？

- ◇最近足腰が弱ってきて出かけられず、家にこもっている。⇒施設へ日帰りで通所介護や通所リハビリなど
- ◇週に1度家族に手伝ってもらいお風呂に入っているが、もう少し回数を増やしたい。⇒自宅への訪問介護や訪問入浴、施設での通所介護や通所リハビリなど
- ◇ひとり暮らしの親の体力が落ちてきたので日常生活の援助をお願いしたい。⇒訪問介護で家事の援助など
- ◇母に認知症の症状が出てきたが、日中家に一人になってしまうので心配。⇒訪問介護や通所介護、通所リハビリなど
- ◇入院治療をしていたが、病状も安定し退院することになった。家で必要なベッドや車いすなどを整えたい。⇒福祉用具のレンタルや購入など
- ◇病気で少し麻痺が残ったため、廊下やトイレなどに手すりをつけたい。⇒住宅改修など
- ◇冠婚葬祭で何日か家を空ける必要があり、介護ができ

ない。⇒短期入所生活介護、短期入所療養介護など

## ■サービスを利用するにはどうするの？

申請し、認定を受ける必要があります。

- ①申請 市役所高齢者福祉課や各支所保健福祉室等で受け付けできます。
- ②認定調査・医師の意見書 ご本人やご家族に心身の状況についてお尋ねします。また、主治医から心身の状況について意見書を作成してもらいます（市から主治医に依頼します）。
- ③審査・判定 認定調査・医師意見書をもとに、どのくらい介護が必要か判定します。
- ④認定 要支援から要介護1～5まで認定し結果を送ります。
- ⑤ケアプラン（介護サービス計画）の作成 ケアマネジャーを依頼し介護サービスを相談してケアプランを一緒に考え作成します。  
\*ケアマネジャーは利用者の相談に乗ってケアプランを作ったり、サービスを適切にご利用いただくために事業者や施設などと連絡調整を行います。
- ⑥サービスの利用 ケアプランに沿ってサービスを利用します。

## ■介護保険に関するお問い合わせは

- ◆高齢者福祉課（☎62-5308）◆海上支所保健福祉室（☎55-3119）◆飯岡支所保健福祉室（☎57-3113）◆干潟支所保健福祉室（☎68-1072）

例えば、ウォーキング、水中ウォー

●**趣味や生きがいを持つ**  
ほけを防止するには、脳全体を絶えず刺激してイキイキさせておくことが大切です。しかし無理をしては長続きしません。目、耳、鼻、舌、手足といった五感を働かせ、マイペースで楽しみましょう。また、散歩や買い物、友達と会うなど、地域との交流を持つことも大切です。

●**適度に体を動かす**

運動の方法はいろいろあります。

●**年に一度は健診を受ける**  
健診は、自分の健康状態を知り、病気が起こる危険性を持っている人を見つけておくことにもつながります。異常なしでも油断は禁物。健康を過信しないようにしましょう。

〔飯岡保健福祉センター 保健師〕

●**3食規則正しく食べる**  
肥満予防のために朝食を抜くと、体が飢餓感を覚え、食べたものをすべて吸収・貯蔵するので太りやすい体質になります。栄養バランスの偏りをなくし、骨粗しょう症や貧血なども防ぎましょう。

●**禁煙・お酒は適量に**  
たばこは生活習慣病の大きな原因になりますので、禁煙が一番です。お酒は適量に、つまみも野菜などさっぱりしたものを選びましょう。

また、高齢者の方は栄養が不足しないように、肉や魚、卵、大豆製品などの良質のたんぱく質をとるよう心がけましょう。

入れ歯を使っている方も、手入れをして清潔にしましょう。合わない入れ歯を使っていると、歯肉を傷つけて痛みが現れ、食事が食べられなくなってしまう。

●**いつもの歯みがきにひと工夫**  
虫歯や歯周病の原因となる歯垢を取り除く一番の方法は、ブラッシングです。食前みがきや舌みがき、歯肉の手みがき、歯間みがきなど、もうひと手間かければさらに効果があります。

キング、ストレッチなど体全体を使うものや、手足の指曲げ体操など細かい部分を使うものなどありますが、自分にできることを試してみ、合うものを続けられると良いでしょう。



高齢になっても、  
元気でいきいき生活！

