

中央市地域包括支援センターだより

平成28年4月発行

介護予防・日常生活支援総合事業(以下「総合事業」)で

活気ある地域づくりをしています！

総合事業は、「介護予防・生活支援サービス事業」と「一般介護予防事業」で構成され、介護保険の認定を受けなくても、一人ひとりの生活に合わせた柔軟なサービスを気軽に利用することができます。

総合事業の利用の流れ

基本チェックリスト

1	バスや電車で1人で外出していますか	はい	いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	はい	いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい	いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	はい	いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ
11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ
12	身長 cm 体重 kg 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)=(BMI)	BMI 18.5未満	
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ
15	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	いいえ
18	周りの人から「いつも同じ事を聞くなどの物忘れがあると言われますか	はい	いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	はい	いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい	いいえ
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ
22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	はい	いいえ
23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる	はい	いいえ
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	はい	いいえ
25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ

「基本チェックリスト」とは、運動機能や心身機能の低下の兆候を早めに見つけることを目的とした質問票です。「はい」「いいえ」に○をし、色のついているところの数を数えてみましょう。

- ①1～20のうち10項目以上該当 ②6～10のうち3項目以上該当 ③11・12の両方に該当
④13～15のうち2項目以上該当 ⑤16に該当 ⑥18～20のうち1項目以上該当
⑦21～25のうち2項目以上該当

自立した生活が送れる人

①～⑦のどれにも該当しない人

事業対象者

①～⑦のどれかに該当する人

介護予防・生活支援サービス事業(2ページ)

一般介護予防事業(3ページ)

要介護認定

非該当の人

要支援1・2の人

介護予防サービスや、介護予防・生活支援サービス事業を受けるためのケアプランを作成

介護予防サービス

従来の介護予防サービスのうち、「介護予防訪問介護」、「介護予防通所介護」以外のサービス

介護に関する相談や心配事、悩み以外にも健康や福祉、医療や生活に関することなど

中央市地域包括支援センター(TEL 274-8558)にご相談ください！

介護予防・生活支援サービス事業

「要支援認定者」又は「基本チェックリスト」で要支援相当と判定された方を対象にサービスを提供します。

訪問型サービス

自立支援ホームヘルプサービス

骨折や入院後、お風呂に入りづらくなったり、掃除ができなくなってしまった方が、一人で入浴や掃除ができるようにヘルパーと一緒に支援します。

(内 容) 掃除、洗濯等の生活援助等を行うサービスです。

(利 用 料) 1回につき220円

住民主体のサービスを中央市社会福祉協議会が立ちあげ、支援しています。買い物、簡単な掃除、話し相手等を地域の方々がお手伝いします。

ほっと。スマイルサービス

(内 容) 住民主体の自主活動として生活援助等を行うサービスです。

(利 用 料) 活動支援費として15分未満50円、30分単位100円

在宅相談サービス

(内 容) 看護師等による居宅での訪問指導を短期間で行うサービスです。

(利 用 料) 無料



通所型サービス

コミュニティサロン

様々なサロンがあり、サロンごとに特色があります！

(内 容) 茶話会、趣味活動、運動、レクリエーション等を行うサービスです。

(利 用 料) 1回につき200円(食事代等実費負担あり)



ふれあいデイサービス中央

体操と楽しいおしゃべりで筋力アップしましょう！

(内 容) 運動機能向上等のためのプログラム等を行うサービスです。

(利 用 料) 1回につき200円(実費負担あり)

(日 時) 玉穂総合会館 金曜日 午前10時00分～11時30分



コミュニティスペース(すまいる倶楽部)

(内 容) 体と気分をほぐすストレッチや脳トレ、体を作る筋トレを音楽に合わせて楽しく行います。

(利 用 料) 無料(実費負担あり)

(日 時) 玉穂総合会館 金曜日 午後1時30分～3時00分



げんき体操会

一緒に体操して一緒に大笑いしましょう！

(内 容) 健康体操サポーター「げんきかい」による集いの場です。

(利 用 料) 無料

(日 時) 玉穂総合会館 木曜日 午前10時00分～11時30分

その他の生活支援サービス

見守り通報サービス

(内 容) 急病又は事故等の緊急時の救護に加え、常駐看護師による相談等を24時間体制で行うことができ、安心な生活が送れるように支援します。

(利 用 料) 利用者負担金として6,800円(システム利用時の電話料、電気料実費負担。)

自立支援住宅改修支援事業

(内 容) 日常生活を送る住宅における手すり、スロープ等による段差の解消、介護保険法に準ずる福祉用具の購入等に対し、費用の助成を行います。

(利 用 料) 費用額の1割(支給限度額75,000円)



友愛訪問

(内 容) 安否確認が必要な高齢者の声かけ、見守りを行います。

(利 用 料) 無料

一般介護予防事業

65歳以上のすべての方を対象とした介護予防の取組です。

健康まなびや

(内 容) 手芸、運動、栄養、口腔又は認知症予防等のテーマの介護予防教室です。



健やかに過ごすために日常を彩る楽しみがここにあります。多種多様な内容で大変好評です。仲間作りや趣味を広げるきっかけに是非ご参加ください。新しいことを始めてみませんか！

脳若返り教室

(内 容) タブレット端末「iPad」を使った認知症予防の教室です。

iPad を使って脳を鍛えましょう。何気ない日常生活で脳を活性化する方法を教えてください。テストや宿題もあり気持ちは学生。仲間と楽しく学べば脳の若返り効果大です！



はたらくひと 畑楽人

(内 容) 遊休農地を活用し、農業に興味のある方を募集します。会社等を定年退職した人やUターンで帰京した人が元気に地域で暮らすことが出来るよう、また自然の中で脳(農)作業に取り組むことで健康及び体力づくりの一助になります。これからも地域の担い手としてご活躍いただき、第2の人生、楽しい毎日を過ごしていただけますよう新しいライフスタイルの応援をします。

ふれあい健康塾

(内 容) 各公民館や各公会堂を巡回し、介護予防のための健康体操等を行います。

※上記4つの事業は中央市社会福祉協議会に委託して実施しています。
詳細は、中央市社会福祉協議会(274-0294)にお問い合わせください。

さくら会

(内 容) 筋力低下を予防するための教室です。

(利 用 料) 1回につき500円

(日 時) 玉穂総合会館 第1、2火曜日、第4金曜日 午後2時00分～3時30分

健康運動指導士を囲んで楽しく体操しています！



介護予防ボランティアポイント

(内 容) 介護施設等でボランティア活動することで、自身の健康増進、介護予防、生きがいづくりになると共に、行った活動に応じてポイントが付き、これに対して交付金等を支給します。

※申し込みは随時行っていますので、地域包括支援センター又は社会福祉協議会にお問い合わせください。

健康体操サポーター養成講座

(内 容) 地域で中心となって高齢者を支援する人材を育成します。修了後は、健康体操サポーターの会「げんきかい」に参加し、活動します。

※毎年12月～3月にかけて全12回の講座を実施しています。詳細は広報等をご覧ください。

転ばぬ先のアドバイス事業

(内 容) リハビリ専門職の関わりにより、日常生活の活動を高め、家庭や社会への参加を促し、それによって、一人ひとりの生きがいや自己実現のための取り組みを支援して、生活の質の向上を目指していきます。

総合事業でみんな元気に！

「年をとったら体の機能が低下することは仕方がないこと」と皆さん考えていませんか？

「もう年だから」、「億劫だから」と意欲が低下することで、体を動かさなくなり、筋力が低下するといった悪循環が生じます。高齢になるほど転倒による骨折、関節疾患や衰弱などの生活不活発病が原因で要介護状態になる人が増えています。

でも、心身の老化を防ぐことは可能です。

中央市では、市内各地で様々な通所型サービス(2ページ参照)を行っています。今回、転倒による骨折を経験したにもかかわらず、通所型サービスに参加し、元気に頑張っている3人の方に話を聞きました。



何とかして自分で歩けるようになりたい！！



田中禮子さん(87歳)
東花輪第2自治会

平成27年4月に自転車を降りて止めようとした際に転んで、股関節を骨折。3か月入院しました。医師からは「歩けるようになって杖ははずせない」と言われました。しかし、何とか自分で歩けるようになりたいと思い、一生懸命リハビリをし、一人で歩けるようになって退院することができました。

退院後は、毎週金曜日の通所型サービスに参加し、みんなと話をしながら楽しく運動をしています。歩くのが楽になり、今では、骨折前と同じ生活ができています。今年は、畑仕事もしたいと思っています。

役割を持って生活！

平成27年6月に転倒。腰椎圧迫骨折のため入院しました。入院した時は、寝たきりになりたくないと思いました。杖はお守りとして購入しましたが、現在、使用していません。運動できる通所型サービスに通い、みんなと楽しく笑いながら筋力アップに励んでいます。

家では食事の支度や洗濯など役割を持って生活しています。骨折しないように食事に気をつけ、転倒しない筋力を付けています。楽しみは、娘とドライブしたり、美味しいものを食べに行くこと。続けられるようにしっかり運動をしていきたいです。



塚田つゆ子さん(76歳)
東自治会



自分でできる喜びをいつまでも！

平成27年3月に階段で転び、^{ろっこつ}肋骨を3本骨折。コルセットをして約2か月間は絶対安静と言われました。自宅で療養していましたが、足の筋力がどんどん低下して……。そこで、骨折前から知っていた通所型サービスに通い、筋力を付けようと思いました。通いながら良くなっているのがはっきりわかりました。

現在は通所型サービスを卒業。さくら会(3ページ参照)の運動教室に参加しています。顔見知りの方々に会うことが楽しみです。他に近所の人々とお食事会やお茶会、公民館のサロンにも参加して、みんなでワイワイ笑って、とても楽しいです。いつまでも参加できるように元気でいたいと思っています。そのために、自立した生活を心がけて、自分でできることは自分でするようにしています。



渡辺文子さん(86歳)
東花輪第2自治会

元気になって地域の仲間のもとへ



生活支援コーディネーター
反田 綾子さん

中央市では、介護保険の通所サービス・総合事業の通所型サービスの利用者の皆さんがサービスを利用することでより元気になり、今まで交流していた地域の仲間のもとに戻ることが目標です。

平成27年度より「生活支援体制整備事業」(地域資源の開発)を開始しはじめました。社会福祉協議会に委託した「生活支援コーディネーター」(地域支え合い推進員)とともに地域の仲間と楽しく交流できる「公民館サロン」の立ち上げ(居場所づくり)を進めています。

たとえ介護が必要となっても身近に歩いて行ける仲間との交流の場があることを目指しています。

中央市高齢者在宅福祉サービス

布団乾燥及び理美容サービス事業

- (内 容) 寝たきり高齢者の布団を洗濯乾燥した場合に助成します。また、寝たきり等で理美容に行くことができない人が家庭で理美容を受けられるように助成します。
- (対 象) 市内に住所があり、介護保険法の要介護4以上と認定された人
- (助 成 額) 布団乾燥サービス 年間2回以内で1回につき5,000円(洗浄・乾燥・消毒代金の一部を助成。)
理美容サービス 年間6回以内で1回につき2,000円(出張料金の一部を助成。カット代実費負担。)

日常生活用具給付(貸与)事業

- (内 容) 概ね65歳以上のひとり暮らし高齢者に日常生活用具を給付(貸与)します。
- (対 象) 電磁調理器・・・心身機能の低下に伴い、防火等の配慮が必要な低所得なひとり暮らし高齢者
自動消火器・・・低所得の寝たきり高齢者、ひとり暮らし高齢者
老人用電話(貸与)・・・低所得のひとり暮らし高齢者
- (費 用) 生活保護法の規定による被保護世帯(単給世帯を含む)と生活中心者が前年所得税非課税世帯については負担額はありませぬ。前年所得税課税世帯については、課税額に基づいて、自己負担額を決定します。

救急医療情報キット事業

- (内 容) かかりつけの医療機関や持病等、緊急時に必要な救急情報を書き込む用紙を保管する筒形容器のセットです。常時、冷蔵庫内に保管し、活用例として、救急隊員が病院へ搬送する際に適切に処置するための参考とします。
- (対 象) ① 65歳以上のひとり暮らし世帯
② 65歳以上の人で構成される世帯
③ 「身体障害者手帳」1級もしくは2級・「療養手帳」AもしくはB・「精神障害者保健福祉手帳」1級をお持ちの人のみの世帯
④ ③と65歳以上の人だけの世帯
- (費 用) 無料 1世帯に1本配布

金婚等祝い事業

- (内 容) 市内在住の金婚記念等を迎えられる夫婦に対し、お祝いとして記念写真(撮影代含む一式)と商品券等を11月22日(いい夫婦の日)に贈呈します。
- (対 象) 戸籍記載事項に基づき当該年度中に、結婚50年又は60年を迎える夫婦、結婚50年又は60年を迎えた日に中央市住民基本台帳に記載されていた夫婦
- (申 請) 「金婚記念・ダイヤモンド婚記念届出書」により随時受付
※9月30日までに申請した場合は当該年度に贈呈しますが、10月1日以降は次年度になります。

敬老祝金支給事業

- (内 容) 市内在住の高齢者に対し、その長寿を祝福し敬老祝金を支給します。
- (対 象) 基準日(9月15日)において満77歳、満88歳、満99歳の人
中央市に10年以上居住し、満100歳に達した人
- (祝 金 額) 満77歳、満88歳、満99歳の人 10,000円
満100歳に達した人 100,000円



中央市高齢者在宅福祉サービスについて

- *各事業とも申請が必要となります。(敬老祝金支給事業を除く。)
- *サービス提供対象者となっても、申請後、対象者の要件を欠くとサービスを受けられなくなる場合もあります。
- *申請書は、高齢介護課(玉穂庁舎)、田富窓口課、豊富窓口課に備えてあります。

中央市高齢者在宅福祉サービスに関するお問い合わせ・ご相談は

中央市役所 玉穂庁舎 高齢介護課 高齢福祉担当 Tel 274-8556