

# ずっと元気に生き生きと



歌いながらゆっくりと体を動かす「なりたいいきいき100歳体操」(7ページ)

介護保険法の改正により、高齢者の皆さんの介護予防と日常生活の自立を支援する「介護予防・日常生活支援総合事業」(総合事業)が創設されました。これにより今まで以上に、一人一人の必要に応じたサービスを提供できるようになります。

## 総合事業創設の背景

日本では今後、高齢化のさらなる進行が予想されています。

そんな中、高齢者を地域全体で支えるとともに、高齢者自身が健康づくりや介護予防に取り組み、自身の力を最大限に生かして地域社会に参加することが大切になります。

これらを実現するため、国は総合事業を創設しました。

## 10月1日からスタート

総合事業は、平成29年4月までに全国の市区町村で実施されます。市では、高齢者の皆さんの介護予防と日常生活の支援をいち早く推進するため、実施時期を半年前

倒して、10月1日から実施します。

## 総合事業とは

「介護予防・生活支援サービス事業」と「一般介護予防事業」の2つで構成されます。

### 対象

○介護予防・生活支援サービス事業：要支援1・2の認定を受け  
た人や、基本チェックリストにより生活機能の低下が見られる人

○一般介護予防事業：65歳以上の全ての人

## 介護予防・

## 生活支援サービス事業

これまで、要支援の認定を受け

## よくある質問に お答えします

**質問1** 総合事業に移行後、現在の訪問介護や通所介護のサービス内容は変わりますか。

**回答1** サービスの名称が変わるだけで、内容や利用料は変わりません。現在サービスを利用している人は、総合事業に移行後も同様のサービスを利用できます。

**質問2** 今後も、要介護・要支援認定は今まで通り受けられますか。

**回答2** 受けられます。また、福祉用具の貸与、訪問看護、通所リハビリテーションなど、訪問型サービスや通所型サービス以外のサービスの利用を希望する場合、認定を受ける必要があります。

た人に対して、予防給付として実施されていた「介護予防訪問介護（ホームヘルプ）」と「介護予防通所介護（デイサービス）」はそれぞれ、「訪問型サービス」「通所型サービス」と名称を変えて提供されることとなります。

## 一般介護予防事業

スのみを希望する場合は、従来の認定審査を省略して基本チェックリストを実施することで、対象になれます。サービスの利用の流れは8ページの通りです。

市では、高齢者が住み慣れた地域で、いつまでも元気に生活できるように、介護予防事業を行っています。

### まるごとげんき教室

#### 会場と日時

○公津八公民館：10～3月の第2・

4 水曜日 午前9時30分～11時

30分

○保健福祉館：10～3月の第2・

4 水曜日 午後1時30分～3時

30分

○赤坂ふれあいセンター：10～3

月の第1・3・5 水曜日 午前

9時30分～11時30分

○遠山公民館：10～3月の第1・

3・5 水曜日 午後1時30分～

3時30分

○滑河運動施設：10～12月の火曜

日 午前9時30分～11時30分

○保健福祉館大栄分館：10～12月

の火曜日 午後1時30分～3時

30分

**内容** 運動・口腔・栄養の講座や

ゲームなどを通じた介護予防

**対象** 市内在住の65歳以上の人

**定員** 各20人

**参加費** 無料

**申込方法** 9月12日(月)までに高齢

者福祉課(☎20・1537)へ

**シニア元氣アップ教室**

開催が近づいたら、広報なりた

でお知らせします。

**内容** 音楽療法、健康体操などを

通じた介護予防

**対象** 市内在住の65歳以上の人

**問い合わせ先** 社会福祉協議会

(☎27・7755)

**なりたいきいき100歳体操**

高齢者の筋力向上を主な目的と

して考案された体操です。重りを

付けて、椅子に座ったり、つか

まったりして行います。1回当た

りの所要時間は30～40分程度です。

## 職員が指導

地域の仲間と共に介護予防に取り組みたい団体を応援しています。

依頼があれば、市や地域包括支援センターの職員が体操の指導や効果測定に伺います。

体操を行う会場、椅子、CDデッキは団体が準備してください。職員の派遣回数は次の通りです。

○体操指導：初回から連続4回  
○効果測定：初回、3カ月後、6  
カ月後、12カ月後(全4回)  
**問い合わせ先** 高齢者福祉課(☎20・1537)

## 地域包括支援センター

市では、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らしてい

## インタビュー

## 体への効果はもちろん 仲間が増えて心も充実



ここにこ会(本三里塚)  
しんじょう  
新城 いさみさん

私たち「ここにこ会」は、毎週月・木曜日に本三里塚第二共同利用施設で「なりたいきいき100歳体操」を行っています。この体操では、手首や足首に重りを付け、背筋を伸ばすことを意識して、童謡を歌いながら、椅子に座って腕や脚を上げたり下げたり、椅子から立ったり座ったりします。重りの重さ、腕や脚を上げる高さなどは、一人一人の体力に合わせて調節できるた

め、誰でも無理なく運動できます。歌うことで呼吸機能が向上し、体を動かすことで運動機能が向上します。メンバーは体操に参加するようになって、「腕が高く上がるようになった」「歩くのが楽になった」といった効果を実感しているようです。

また、体操を始める前や終わった後、みんなでおしゃべりするのが大きな楽しみ。この体操に参加するようになってから、近所に友達が増えました。道で会った際、あいさつを交わしたり、会話に花を咲かせたり。続けて休むメンバーがいたら、電話などで連絡を取ります。また、体操の後に手芸教室や料理教室を開催したことも。地域住民同士の結び付きが強くなったと感じています。

くための相談窓口として、地域包括支援センターを市内5カ所に設置しています。気軽に相談してください。

日時 11月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 午前8時30分～午後5時15分

担当地区と問い合わせ先・場所

○成田・公津地区：西部南地域包括支援センター(☎23・7151 新町1037・63 新町デイサービスセンター 珞光苑内)

○ニュータウン・はなのき台地区：西部北地域包括支援センター(☎29・5005 橋賀台1・16・3 橋賀台シヨッピングセンター内)

○八生・豊住地区：西部北地域包括支援センター押畑支所(☎20・3655 押畑896・4 特別養護老人ホーム珞光苑内)

○久住・中郷・遠山地区：中央地域包括支援センター(☎35・6081 本三里塚226・1 介護老人保健施設セントアンナ ナーシングホーム内)

○下総・大栄地区：東部地域包括支援センター(☎80・7007 猿山1600 下総地域福祉センター内)

※くわしくは高齢者福祉課(☎20・1537)へ。

## 利用の流れ

