

# 住み慣れた地域で自分らしく暮らしたい

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)がスタートして9カ月。4月からは一部の事業で、支援の必要性が比較的低い人のための基準緩和型サービスが新たに加まりました。年齢を重ねても、いつまでも住み慣れた地域で生き生きと生活できるよう、皆さんも事業を利用しませんか。

健康寿命を延ばして  
いつまでも自分らしく

健康寿命とは「日常的に介護を必要とせず、自立した生活ができる期間」をいいます。

厚生労働省の調査によると、平成25年の日本人の平均寿命は、男性が80・2歳で、女性が86・6歳。これに比べて、健康寿命は男性が71・2歳、女性が74・2歳です。

このことから、男女とも約10年間介護が必要な状態で過ごすことが分かります。年齢を重ねても、住み慣れた地域で生き生きと生活するためには、健康寿命を延ばすことが重要なのです。

市では、高齢者が住み慣れた地域で最期まで自分らしく暮らせる

ための取り組みの一環として、総合事業を実施しています。

総合事業とは

市が中心となり、市民などの協力のもと、地域の実情に応じて実施する事業です。

「介護予防・生活支援サービス事業」と「一般介護予防事業」で構成されます。

対象

○介護予防・生活支援サービス事業：介護保険の要支援認定を受けた人や、日常生活に必要な体の機能の状態を知ることができない「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

講師の動きをまねて体操(まるごと元気教室)



介護予防・生活支援サービス事業

サービスの種類		内容	自己負担額の目安*(1カ月当たり)
訪問型サービス	介護予防訪問介護相当サービス	市の指定した事業所が利用者の自宅へ行き、食事や入浴の介助などの身体介護や生活援助サービスを行う	○週1回程度…1,250円 ○週2回程度…2,499円 ○週2回超……3,964円
	基準緩和型訪問サービス	市の指定した事業所が利用者の自宅へ行き、掃除や洗濯などの生活援助サービスのみを行う	○週1回程度…1,036円 ○週2回程度…2,072円 ○週2回超……3,286円
通所型サービス	介護予防通所介護相当サービス	利用者が市の指定した事業所へ通い、レクリエーションや機能訓練、入浴などのサービスを受ける	○週1回程度…1,722円 ○週2回程度…3,529円
	基準緩和型通所サービス	利用者が市の指定した事業所へ通い、レクリエーションや介護予防の体操などのサービスを受ける	○週1回程度…1,349円 ○週2回程度…2,765円

介護予防・生活支援サービス事業

訪問型サービスと通所型サービスが提供されます(左表)。  
4月から、従来のサービスのほ

一般介護予防事業

楽しみながら健康づくり・介護

かに、支援の必要性が比較的低い利用者のために、基準緩和型サービスが新たに加わりました。

\*1割負担の場合

**まるごとげんき教室**  
内容Ⅱ運動機能の向上、口腔・栄養についての講座やゲームなどを通して、介護予防の知識を得る

**シニア元氣アップ教室**  
内容Ⅱ音楽療法、健康体操、認知症予防ヨガなどを通して運動機能の向上を図る

**遊具を使った介護予防**  
内容Ⅱ市内の公園にある遊具を使

予防に取り組めるプログラムを用意しています。  
くわしい日程は高齢者福祉課(☎20・1537)へ問い合わせください。  
**なりたいきいき100歳体操**  
手首や足首に重りを付けて、椅子に座り、ゆっくりしたりリズムの音楽に合わせて行う体操です。転倒予防のほか、立ち上がるのが楽になるといった効果が期待できます。



薬局で気軽に健康チェック

用して運動機能の向上を図るとともに、その指導者の育成を図る

**7月から開始 介護予防把握事業**  
市では、市内の調剤薬局などと連携して、「介護予防把握事業」を7月から実施します。  
これは、基本チェックリストを活用して、薬局を利用する高齢者の運動機能の低下、認知症、閉じこもりの可能性などを早期に把握するものです。  
その結果、支援が必要な高齢者には、地域包括支援センターと連携して、総合事業の利用につなげます。  
※くわしくは高齢者福祉課(☎20・1537)へ。

活動しませんか 介護支援ボランティア

市では、65歳以上の方が介護サービスの事業所でボランティア活動をした場合に、交付金を支給しています。活動したい人は、事前にボランティアセンター(保健福祉館内)で登録手続きをしてください。

登録できる人=市に住民記録のある65歳以上の人  
活動場所=市から指定を受けた介護サービス事業所

活動内容=レクリエーションの指導・補助、利用者の話し相手、食事の準備や洗濯の手伝いなど、施設職員の補助(活動内容は事業所によって異なる)

交付金=1時間程度の活動でスタンプカードにスタンプが1つ押されます(1日2スタンプまで)。10スタンプごとに1,000ポイントとなり、翌年度に申請するとポイント数と同額の交付金を受け取れます(1年間の上限は5,000円)

※くわしくは高齢者福祉課(☎20-1537)へ。