

介護予防ケアマネジメント

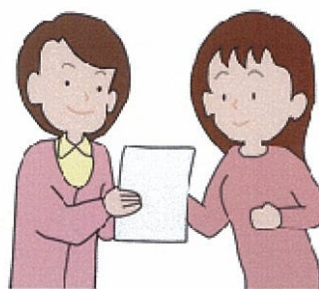
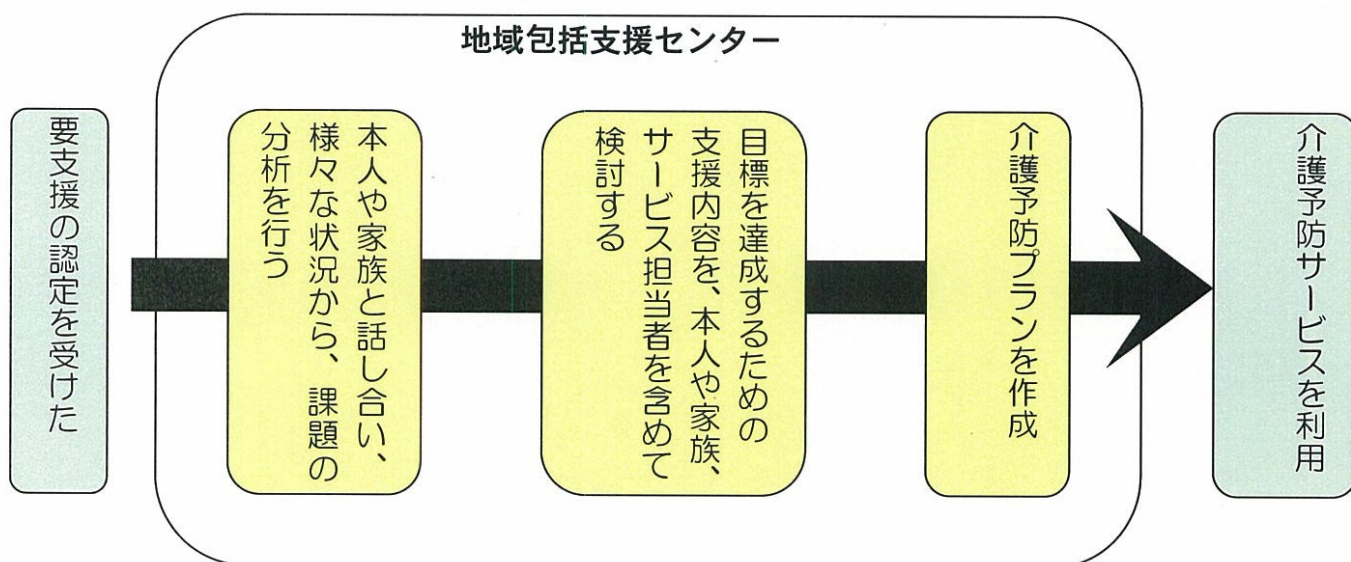
(介護保険が利用できる場合)

Q 要介護認定で、「要支援1，2」と判定されました。
地域包括支援センターで、介護予防ケアプランを作成するようなのですが、どのようにすればよいのですか？

地域包括支援センターでは、保健師などが介護予防ケアプランを作成します。
介護が必要な状態にならないことを目標に、サービスを検討します。

介護予防ケアプランは、利用者の意思や意欲を尊重したものですから、利用者の同意なしに決定することはありません。

介護予防ケアプラン作成の流れ



大淀町地域包括支援センター

大淀町桧垣本2090(大淀町役場2階) TEL 0747-52-7760

Q 要介護認定を申請したいのですが、体調が良くないので自分では行けません。
家族もいないので、誰に頼めばよいのでしょうか？

地域包括支援センターでは、本人または家族が、要介護認定の申請に行くことが出来ない場合には、手続きを代行します。

また、地域包括支援センターの他にも、省令で定められた指定居宅介護支援事業者や介護保険施設、成年後見人などに手続きを代行してもらうことも出来ます。

介護予防プランを作成した後は、 こんな介護予防サービスが利用できます

通って利用する

- ・ 介護予防通所介護
- ・ 介護予防通所リハビリテーション

自宅での暮らしを支える

- ・ 介護予防居宅療養管理指導
- ・ 介護予防福祉用具貸与
- ・ 特定介護予防福祉用具販売
- ・ 介護予防住宅改修費支給

訪問を受けて利用する

- ・ 介護予防訪問介護
- ・ 介護予防訪問看護
- ・ 介護予防訪問入浴介護
- ・ 介護予防訪問リハビリテーション



短期間入所する

- ・ 介護予防短期入所生活介護
- ・ 介護予防短期入所療養介護

自宅に近い暮らしをする

- ・ 介護予防特定入居者生活介護

☆ヘルパーさんに頼りすぎたり、福祉用具のレンタルなどのサービスを安易に利用することで、生活の機能はどんどん低下していきます。

介護予防は、「出来る限り介護が必要にならないようにする」「介護が必要になっても、それ以上悪くならないようにする」ことです。

☆いつまでも自分らしく生活するために、健康なときから介護予防に取り組むことが大切です。

大淀町地域包括支援センター

大淀町桧垣本2090(大淀町役場2階) TEL 0747-52-7760

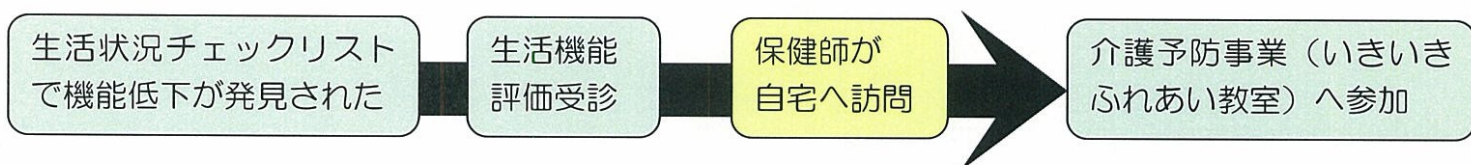
(介護保険対象外の場合)

Q 要介護認定で、「非該当」と判定されました。
しかし、足腰が弱く転びやすいので、何かサービスを受けたいと思っています。
介護保険のサービスは受けられないのですか？

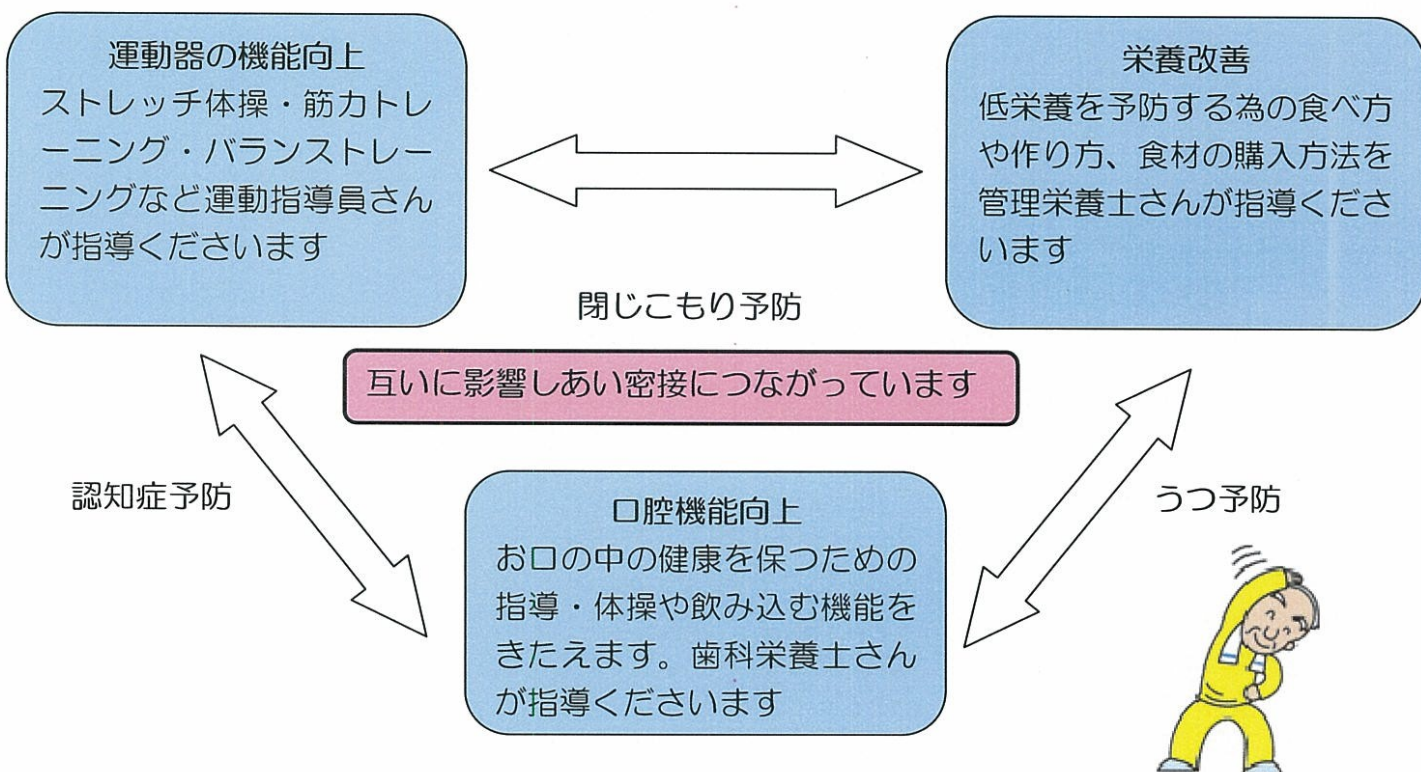
「非該当」と認定された場合は、介護保険のサービスを受けることは出来ません。
しかし、町が行っている介護予防事業（いきいきふれあい教室）を利用出来ます。「いきいきふれあい教室」とは、これからも介護を必要とせず、いつまでも住みなれた地域で自分らしい生活を送れるよう応援する「介護予防事業」です。

町が実施している健診や民生委員さんなどの協力のもと、「生活状況チェックリスト」を行います。その結果、筋力の衰えや栄養状態の低下、口腔機能の低下など生活機能の低下が見られた場合には、かかりつけの病院で「生活機能評価」を受診し、主治医の許可を得て「特定高齢者」と決定されると、介護予防プログラムを利用することが出来ます。

参加までの流れ



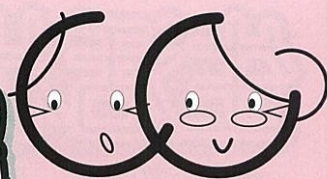
介護予防事業（いきいきふれあい教室）で利用できるプログラム



大淀町地域包括支援センター

大淀町桧垣本2090(大淀町役場2階) TEL 0747-52-7760

いきいき ふれあい教室



に参加してみませんか？

いきいき ふれあい教室とは？

町内在住の65歳以上で現在介護認定をお持ちでない高齢者のみなさんが、これからも介護を必要とせず、いつまでも住みなれた地域で自分らしい生活が送れるよう応援する「介護予防サービス」です。

- ・ 現在介護認定は持っていないが最近体力の衰えが気になってきた。
- ・ 自宅で閉じこもり気味になった。
- ・ 食事中にむせることがよくある。

など感じられる方

まずは裏面の生活状況チェックリストで身体の状態を確認してみてください。

●現在の運動器や口腔機能の状態、または栄養改善などが必要かどうかわかります。

★気になる項目があれば、地域包括支援センターまたは役場福祉介護課、地元民生委員さんまでお気軽にご相談ください。

参加までの流れ

生活状況チェックリストで低下機能が発見された

参加希望

生活機能評価受診

医師の許可が下りる

保健師等が自宅へ訪問

一緒に目標を設定

教室参加

いきいきふれあい教室では健康で活動的な毎日を送るために、いろいろなメニューを組み合わせでご提供します



●認知症予防

★運動機能向上

ストレッチ体操・筋力トレーニング・バランストレーニング等、運動指導員さんが丁寧にご指導くださいます。



●うつ予防

互いに影響しあい、密接につながっています。

★口腔機能向上

お口の中の健康を保つための指導・体操や嚥下（飲み込むこと）機能をきたえます。歯科衛生士さんが丁寧に教えてくださいます。

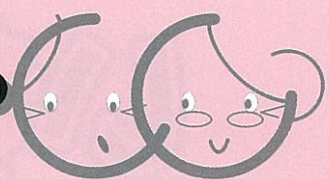


●閉じこもり予防

★栄養改善

低栄養を予防するための食べ方や作り方、食材の購入方法を管理栄養士さんが丁寧に教えてくださいます。

生活状況チェックリスト



●次の質問の、「はい」「いいえ」の当てはまる方に○をつけましょう

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年間で転んだことはありますか？	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 BMI (注)が18.5未満ですか？	はい	いいえ
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されますか？	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ではあ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)わけもなく疲れた感じがする。	はい	いいえ

(注) BMIとは… 太り気味(25.0以上)か痩せ気味(18.5未満)かを表す数値です。

BMIの求め方 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

● (例) 体重60kg・身長150cmの人の場合 → $60 \div 1.5 \div 1.5 = \text{約}26.7$