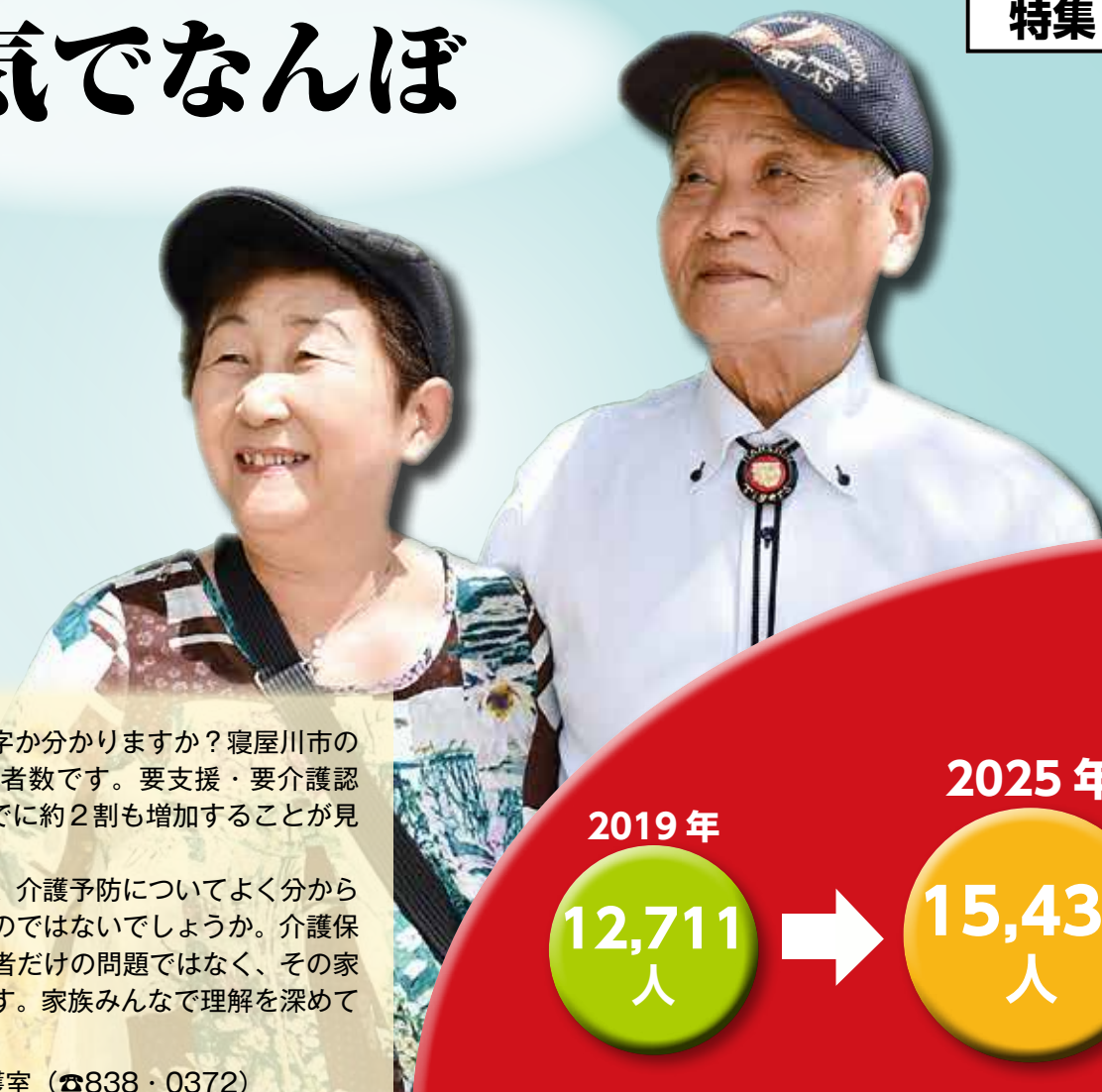


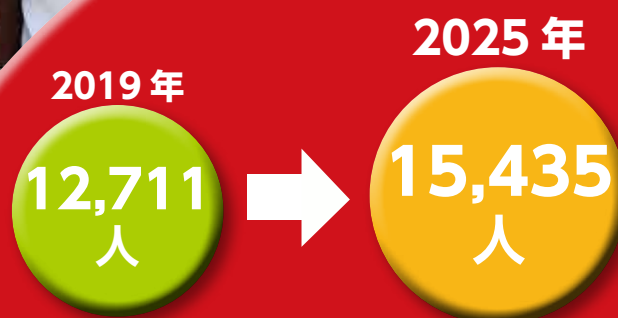
元気でなんぼ



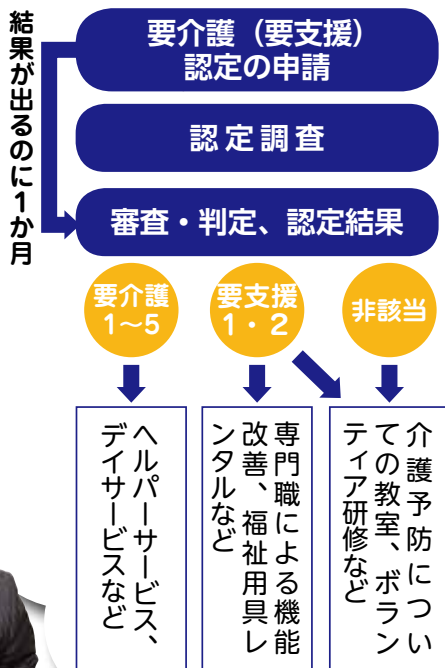
右の数字、何の数字か分かりますか？寝屋川市の要支援・要介護認定者数です。要支援・要介護認定者数は2025年までに約2割も増加することが見込まれています。

そもそも介護保険、介護予防についてよく分からないという人も多いのではないのでしょうか。介護保険、介護予防は高齢者だけの問題ではなく、その家族にも関わる問題です。家族みんなで理解を深めてみませんか。

☎ 高齢介護室 (☎838・0372)



介護保険サービス 利用の流れ



納得!?

介護保険・介護予防

A1
介護保険サービスを利用するには、要介護認定（要支援認定）の申請をする必要があるで。
<申請方法>

本人か家族が高齢介護室の窓口で申請してや。本人か家族が申請することが難しかったら、地域包括支援センター、介護保険施設などに相談したら、申請を代行してもらうこともできるで。

Q1

うちの子ら、私が介護必要になったときどうしたらええか分かってんねやろか？私もよつ分からんし…



介護マスター





Q3

わしは絶対介護保険なんかの
お世話にならんからな!

A3

いやいや、その考え方が迷惑やねん。病気でも軽症のときやったら早く治るやろ?それと一緒にや。症状が軽いうちに相談したら元の生活に戻れる可能性高くなるんやで。自分にとってもええことやし、家族のこともちよっとは考えてや。



Q2

介護保険料を払うんは義務なん?
高齢者から金取るんは酷ちゃうん?

A2

確かに年金から介護保険料を納付するのはきつい部分あると思うわ。でももし自分とか家族が介護保険サービスを利用することになったとき原則1割負担で済む、それに65歳以上だけが負担してるんやないで。40歳~64歳も介護保険料負担してんねん。みんなで支え合ってるんで。

介護マスター



Q4

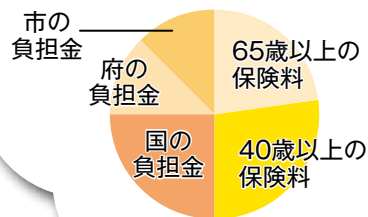
うちの親、一度体が
悪なったら絶対良く
ならんって言うて
諦めているわ!

A4

やる前から諦めたらあかんやん。初めは諦めとったけど、介護予防サービス受けて、元の生活戻った人もそれなりにおるんやで。やってみな分からへんやん。親に伝えてチャレンジしてみてや!



介護保険制度運営に
必要な費用の負担割合



健康維持で
お得かも…



一度始まると、将来にわたって必要な可能性がある介護費用。毎月いくらくらい費用がかかるか知っていますか?

施設のサービス、在宅サービスで大きく異なりますが、介護保険サービス利用者負担額

こんなにかかる!?
介護費用

(参考) 介護保険サービス利用者月額負担額 (施設サービス)

施設名	費用 (月額)	要介護5・1割負担の場合
特別養護老人ホーム	サービス費 28,775円 食費 41,400円 居住費 59,100円	計129,275円
グループホーム	サービス費 26,798円 食費 36,000円 居住費 60,000円	計122,798円
有料老人ホーム	サービス費 25,296円 食費 64,800円 居住費 118,800円	計208,896円 (他に入居金がかかります)
サービス付高齢者住宅	サービス費 23,650円 食費 44,388円 居住費 98,604円	計166,642円 (他に入居敷金がかかります)

*単身世帯、年金収入200万円と仮定し、算出しています。所得、施設により負担額は異なります。

次のページで市独自の
介護予防サービスを紹介します

平成 29 年
スタート

市独自の介護予防サービス

3か月の

短期集中通所サービス

約200人がサービスを受けて、35%が介護保険サービスの利用を終了するまで回復してるで。めっちゃすごい！？65%の人も良くならんかったわけやないで。介護保険サービスの利用頻度が減ったり、自分でできることが増えたり、ほとんどの人が改善してんで。試してみたほうがええような気がせん？気になったらすぐ電話や！家族からの問い合わせも待ってるで！

高齢介護室 (☎838・0372)

要
チェックや!

全国初! 短期集中プログラムの内容

運動器機能向上

日々の継続が大切

柔軟運動、バランストレーニングなど楽しくやるで。家でも簡単にできるから続けてや!



ぞうきん絞り握力向上練習

栄養改善

健康は食事から

栄養改善いうても、単に栄養あるもんを押しつけるんちゃうで。好きな食べもん聞いてその中で何食べたらいいか一緒に考えるで。やっぱおいしいもん食べたいもんな。

ここが

すごいぞ! 寝屋川市

リハビリの手法を介護予防に取り入れたプログラムを市独自に開発したで!

アンビリー
バブルや!

口腔器機能向上

とても大切 見くびったらあかん

お口の状態チェックや。口腔機能はご飯食べるって意味でも大事やけど、家族、友だちとのコミュニケーションの面からも大事やで。

利用者第一に考え、適切なサービス、私たちの仕事は、介護保険サービスを必要としている人と提供する施設や事業所をつなぐ調整役です。介護認定結果に伴い、本人に合ったサービスが適切に受けられるように計画を作成します。サービスが始まれば、定期的に自宅を訪問。健康状態が変わりはないかなどを確認し、課題が見つければ改善したり新たな提案をしたりします。皆さんの意識の高まりや地域の連携などから最近では、心身の状態がひどくなる前に相談に訪れる人が多くなつたように思います。

その一方で、環境の変化に不安を感じる人もいます。状態が改善されても親しくなった他の利用者や離れたくないなどの理由で一度受けたサービスをなかなかやめられない利用者もいるなど様々な問題も生まれています。介護保険サービスの利用者は今後増え、それに伴って課題も増えてきますが、利用を迷っている高齢者や家族はまず最寄りの事業所や地域包括支援センターに相談してもらうことが大切です。私たちも、利用者ファーストで多く情報を提供し、よりよいサービスを利用してもらえよう努めたいと思います。

介護支援 専門員

インタビュー



ケアマネジャー

だいまる たかし
大丸 孝さん
(51歳)

何でも気軽に相談してください。





娘もビックリ!!

要介護1から回復 今では自分で京都巡り

きたぐち さんぞう
北口三造さん (74歳)

造園職人として仕事一筋に歩んできた北口三造さん。8年前に引退すると、日々の生活にぼっかりと穴が開いたように心も体も次第に弱っていききました。同居で一人娘の金藤和代さん(47歳)は「元気になる姿を想像できませんでした」と当時を振り返りますが、状態が劇的に回復し、ボランティア活動ができるまでになりました。その転機となったのは――。

引退後、 入退院繰り返し衰弱

北口さんは自身を「真面目な人」と分析。ゴルフや釣りなどの趣味は一切持たず、高校を卒業すると仕事一筋できました。

ところが66歳で仕事を辞めた後、あり余る時間をどう過ごしたらいいのか分かりませんでした。毎日約1時間の散

歩が日課となりましたが、ある日、転んで下あごを骨折。肺炎も患って入退院を繰り返すうちに、普通の食事も取れなくなるほど衰弱していききました。和代さんは、子育てに父親の介護が重なり困り果てていました。

そんなときに介護保険サービスを知り、「助けてくれるところがあれば」と勉強。4年前に「要介護1」の認定を受け、週1回のデイサービス(通所介護)を申し込みました。

デイサービス利用で 回復へ一歩

これが回復への第一歩となりました。初めは気乗りしなかった北口さんでしたが、器具を使った運動やカラオケなどで過ごすうちに「人が集まるところが嫌だったのに、楽しくなりました」。翌年には「要支援1」に改善。喫茶店でカラオケをしたり、自治会

のバスツアーに参加したりするようになったといいます。

1年前には市独自の「短期集中通所サービス」を自ら申し込み、3か月間利用。このとき、背中を押してくれたのは、「外に出たら自然と元気になるよ」と社会参加を勧める理学療法士のアドバイスでした。電車やバスを乗り継いで京都を巡り、名前の由来を確かめようと心齋橋まで足を延ばして家族を驚かせました。

みんなの支援で 今の私が

現在は介護保険サービスの利用も止め、自らの体験を発表。民謡クラブで習った歌を高齢者施設で披露するボランティア活動も行うなど、高齢者を応援する立場になりました。

和代さんは「こんなに改善するなんて」と信じられない様子。北口さんは「私一人だったら何もできませんでした」と和代さんに感謝し、「ケアマネジャーなどからももらった正確なアドバイスで私の意識も変わり、今の私があります」と喜んでいます。

介護24時 安心ほっとライン

☎072・828・3806

高齢者・障害者福祉や子育てについていろいろな相談で問い合わせ先が分からないとき、適切な窓口を案内する専用ダイヤルです。気軽に利用してください。



相談例

- 介護の費用ってなんぼかかんの？
- 親の介護で悩んでいる
- そもそもどこに、何を相談したらええか分からん

「年なんだから安静に」

ほんとに正しい？ 介護予防講座

高齢になり、体を動かさないでいると少しずつ心身の機能が低下していきます。機能が低下し、重度化すると寝たきりの状態に至ることもあります。

しかし、一旦衰えた体や心の状態も、年齢や性別に関係なく、日々の活動量が増えることで改善します。

この講座では、短期集中通所サービスの取り組みの紹介や、実際に生活機能が改善した人の体験談を紹介します。

日時 **10月21日** 月
午後2時～3時30分

定員 350人(先着順)

場所 アルカスホール2階
メインホール

申込 当日直接