

広報

# ねやがわ

9

2019年  
No.1398

特集  
元気でなんぼ

介護予防特集

## もくじ

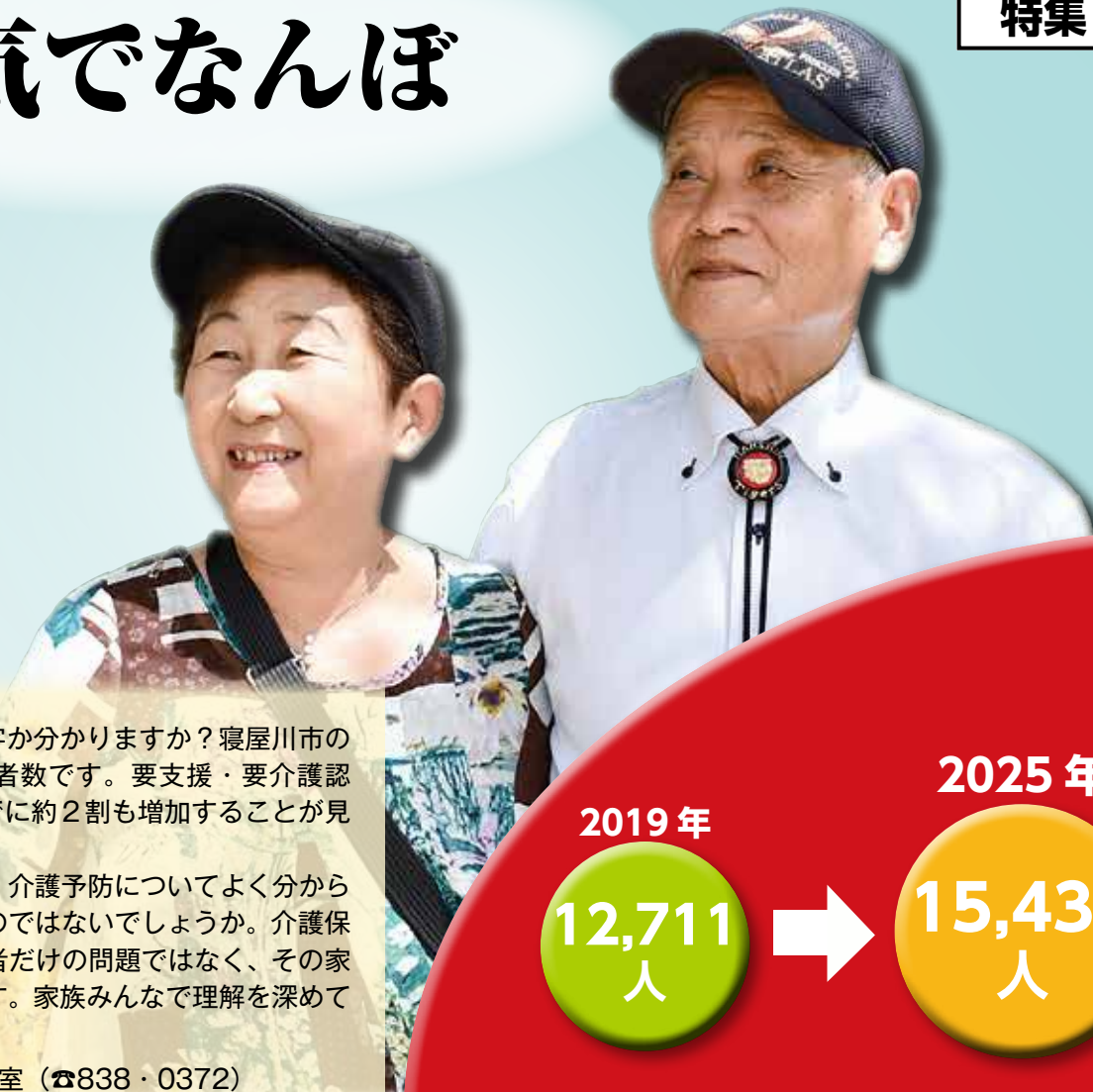
|                              |    |
|------------------------------|----|
| 特別対談「日本一自由な市役所」で働く .....     | 6  |
| 学生レポーター(リラット1周年記念イベント) ..... | 33 |
| ひと物語(木の実工芸家 久木さん) .....      | 37 |
| ラグビーワールドカップ特集 元日本代表河瀬泰治さん .. | 46 |

## 今月の表紙

仲睦まじい夫婦の姿を撮影しました。さわやかな緑と太陽の下、にっこりほえむ二人の様子にこちらも素敵な気持ちになりました。いつまでも仲良く幸せに過ごせることが一番ですね(田井西公園にて)。



# 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)

2019 年

12,711  
人



2025 年

15,435  
人

## 介護保険サービス 利用の流れ

結果が出るのに1か月

要介護（要支援）  
認定の申請

認定調査

審査・判定、認定結果

要介護  
1～5

要支援  
1・2

非該当

ヘルパーサービス、  
デイサービスなど

専門職による機能  
改善、福祉用具レ  
ンタルなど

介護予防につい  
ての教室、ボラン  
ティア研修など

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



### 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。



### Q3

わしは絶対介護保険なんかのお世話にならんからな！

### 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ねん。

介護マスター



### Q4

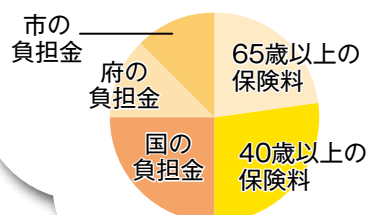
うちの親、一度体が悪なったら絶対良くならんって言うて諦めているわ…

### 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。毎月いくらかの費用がかかるか知っていますか？  
施設サービス、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  
の例は右の表のとおりです。  
重度化すればするほど負担額も大きくなっています。社会参加や運動などを継続し、健康を維持することで多額の介護費用を支払う必要がなくなる可能性があります。

次のページで市独自の  
介護予防サービスを紹介します

### 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<br>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<br>(他に入居金がかかります)  |              |
| サービス付<br>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<br>(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。

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

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！

### 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。

### 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。健康状態に変わりはなかなかなどを確認し、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と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も増え、それに伴って課題も見えてきますが、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、日々の生活にぼつ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――。

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し、普通に、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。

引退後、入退院繰り返し衰弱

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。

### 引退後、 入退院繰り返し衰弱

### デイサービス利用で 回復へ一歩

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

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斎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。