しんまちだよりネットワーク版

府中市では「住み慣れた地域で安心していきいきと暮らせるまちづくり」の実現のため、地域のネットワークづくりを行っています。地域の皆さんがいつまでも住み慣れた地域で暮らしていくためにどうしたらいいのか、ご自身で取り組めることは何なのか、を考えるきっかけにしていただければと思います。

介護保険制度について

☆介護保険とは

住み慣れた地域で安心して暮らせるように、高齢者の介護を社会全体で支え合う仕組みとして、2000 年に介護保険が創設されました。介護保険の基本的な考え方は次の二つです。

①介護が必要な状態になってもできる限り自宅で生活できるよう、サービス利用ができること
②高齢者自身も自ら要介護状態となることを予防するため、健康の保持増進に努めること

現在は、二つ目の介護予防を重視する動きになっています。
認定を受ければヘルパーさんに来てもらったり、デイサービスへ行ける、と思っていませんか？
サービスの利用前に担当のケアマネジャーが利用者の心身の状態や生活環境などを把握・課題分析し、その方に必要なサービスを考え、ケアプランを作ります。サービスの必要性を確認し利用開始となります。

☆介護予防を重視する背景

介護保険の認定は要支援と要介護に分かれています。要支援の認定を受ける方は、適切な対策をとることで改善が見込まれ、要介護状態になることを予防できる方です。脚力の低下、栄養状態の悪化、外出の減少などが引き金となり、心身の状態の悪化がみられる方が大半です。一度悪化した心身状況をもとに戻すには、軽い運動や体操を行うことが有効です。しかし、それだけでなく家庭で役割を持つことや、地域活動への参加など日常生活の活動を高めること、それが一人一人の生きがいにつながります。介護保険法第 1 条に規定される「尊厳の保持」の追求は、自分の力で当たり前の生活を送ることが出発点です。

☆要支援の認定のある方のケアプラン

「ヘルパーさんにやってもらった方が楽」「福祉用具を使えば便利だ」…安易にサービスに頼れば、生活機能はどんどん低下していきます。要支援の認定の方がサービスを利用する際、サービスを利用してどうなりたいか、目標をたてます。一例として、足が弱った方が認定を受け、「以前のように趣味のサークルに一人で行けるようになりたい」と目標をたて、半年間介護保険のデイサービスでトレーニングをする、自宅では健康体操に取り組む、などのプランを立てます。半年後、一人で外出できるようになったら、その状態を維持できるよう、自分の足で歩いて府中市の体操教室を利用する…自分らしく自立して生活するためのプランをご自身で考えて取り組んでいくことが介護予防に効果的です。「何かやらないと今後の生活が不安」だと思っている方、是非、地域包括支援センターにご相談ください。

地域包括支援センターしんまち　TEL042-340-5060　FAX042-340-5622
e-mail : sinmachi-kg@t-kenseikai.jp　　ネットワーク担当　野中

2020 年 11 月 4 日発行