

新しい介護予防・日常生活支援
総合事業について



宝達志水町
地域包括支援センター

♥今年4月から、
介護予防・日常生活支援総合事業
が始まりました。

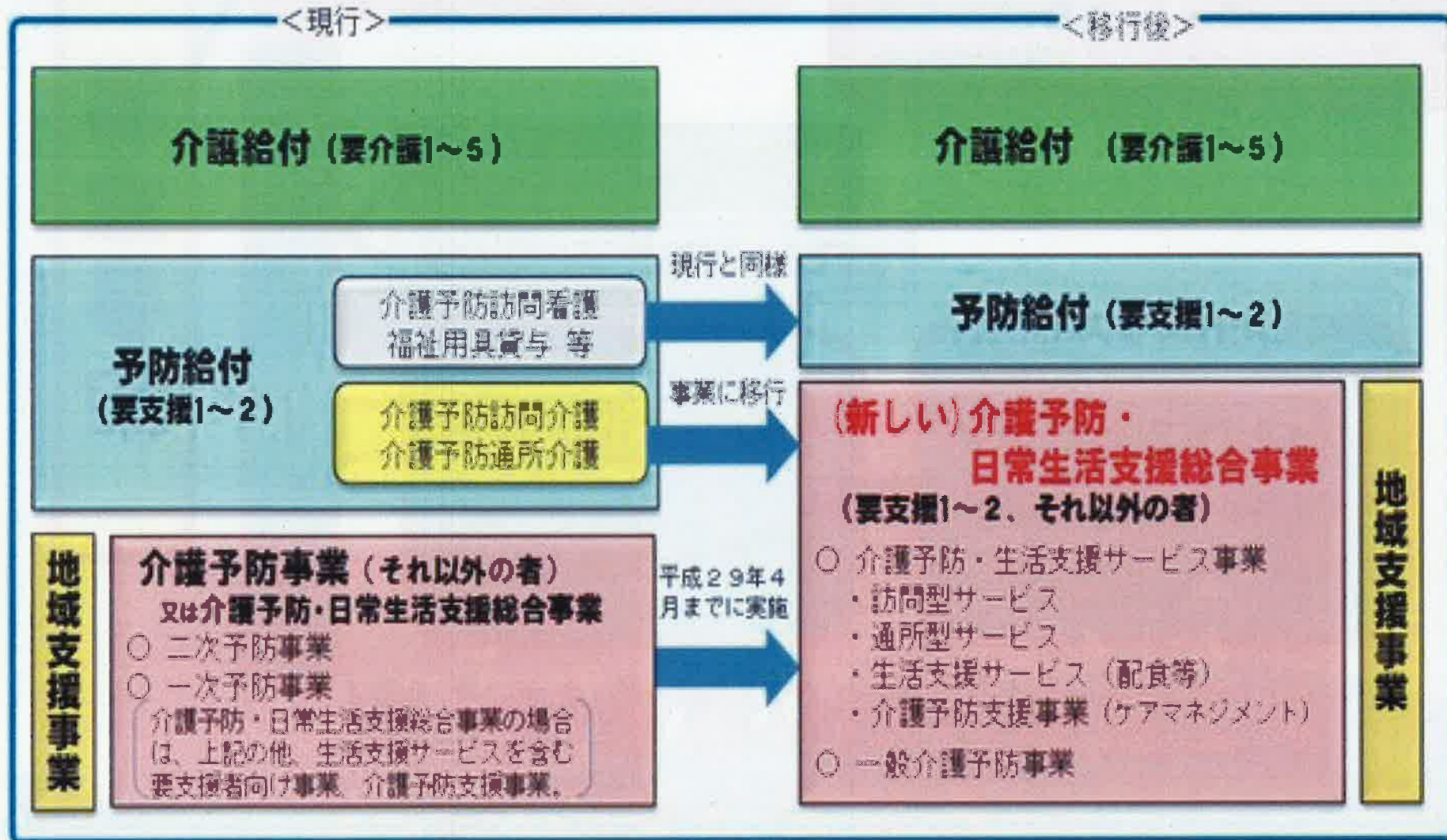
総合事業とは、

「なるべく介護を必要としない暮らし」
を送るための町のサービスです。

介護認定がなくても基本チェックリストで
“該当”となれば、新しい総合事業の
サービスが受けられます。

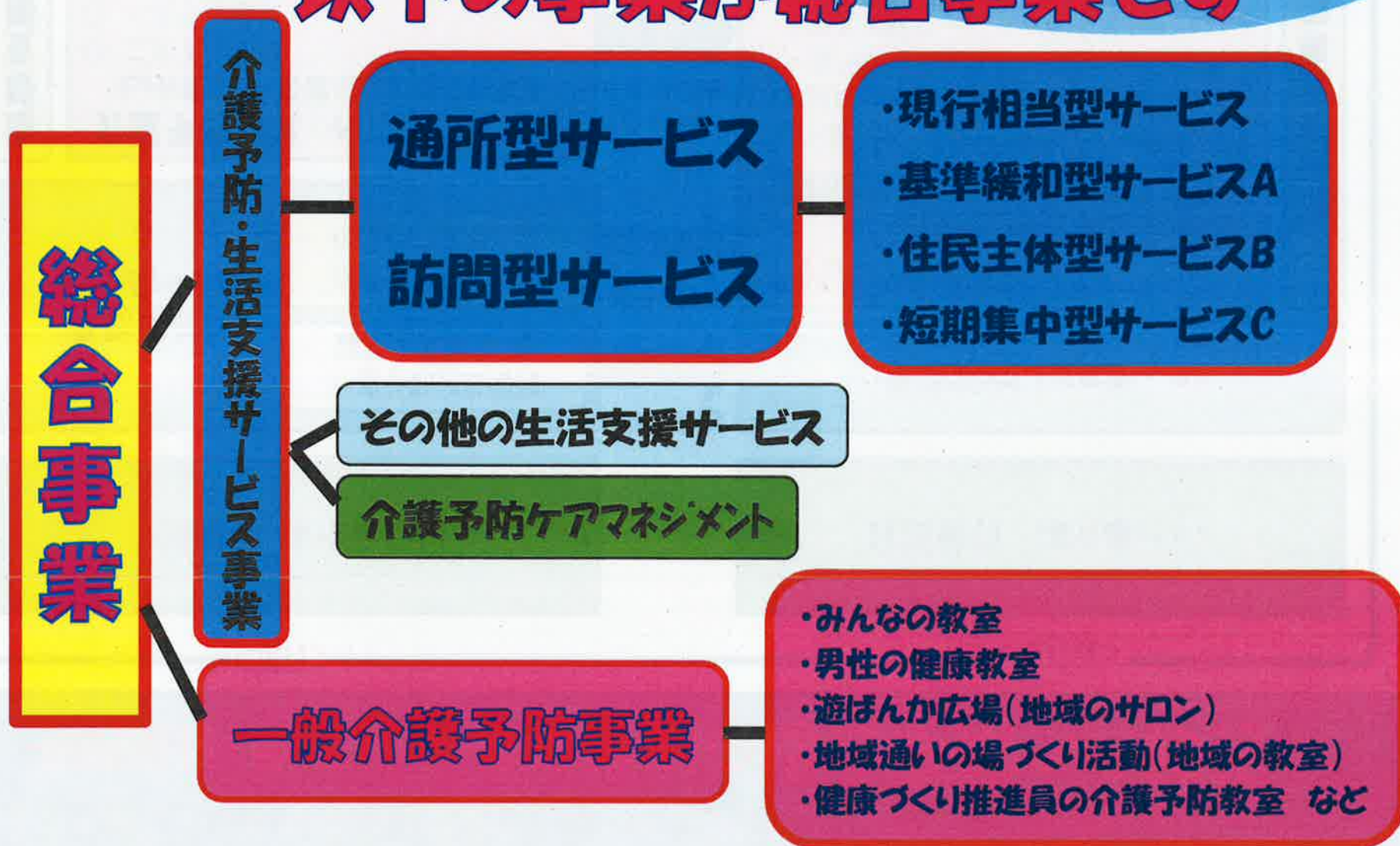
これまでの介護保険のサービスと、どう違うの？

予防給付(要支援1・要支援2)の総合事業への移行



♡ わかいやすく言えば..

以下の事業が総合事業です



総合事業は65歳以上のすべての町民を対象とした、
町の介護予防事業です。

総合事業を利用して自立した生活が続けられるようにすることが
大切です。



それじゃあ、体操したい、散歩などで身体を動かすのがいいんやね。



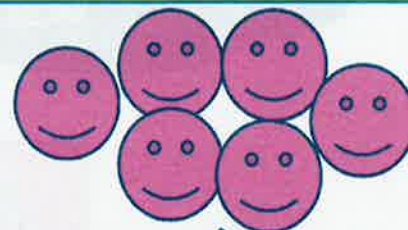
わたしは近くの遊ばんか広場(サロン)でチューブ体操するわ！



俺は友達や老人会でグランドゴルフしたい、宝寿荘行くぞ！



でも..買い物や除雪、電球の
取り替えなど、生活の中で
困ったことが出てきたら..



など、など...

まずは地域みんなで助け合いましょう(互助)

それでも・・・足腰弱って
一人で家から出れなくなったら・・・

基本チェックリストを試してみよう！

“**該当**”になれば総合
事業の基準緩和型サ
ビスやヘルパーの利
用
ができます。

物忘れ？認知症？くすいの飲み忘れ
が出てきた？鍋を焦がした？・・・など
心配になったら・・・

**町の地域包括支援センターや
認知症地域支援推進員・民生委員さん
など身近な人に相談してみましょう！**



基本チェックリストとは・・・以下の25項目の質問で判定します

バスや電車で1人で外出していますか

日用品の買い物をしていますか

預貯金の出し入れをしていますか

友人の家を訪ねていますか

家族や友人の相談にのっていますか

階段を手すりや壁をつたわずに立ち上がっていますか

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

15分くらい続けて歩いていますか

この1年間に転んだことがありますか

転倒に対する不安は大きいですか

6ヶ月で2～3kg以上の体重減少がありましたか

BMIが18.5未満である ※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

①身長： cm ②体重： kg ③BMI：

半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか

お茶や汁物等でむせることがありますか

口の渇きが気になりますか

週に1回以上は外出していますか

昨年と比べて外出の回数が減っていますか

周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われますか

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

今日が何月何日か分からない時がありますか

(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない

(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

(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる

(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない

(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする

みんなの健康教室のご案内

この教室は、自分では自覚しにくい体幹（インナーマッスル）を整えるトレーニングを中心にしています。

立ち姿勢・歩く姿勢などは、見た目年齢に大きく影響すること、ご存じですか？
きれいな姿勢を保つには、筋力トレーニングが大切です。

教室に参加している方の多くは、“いつの間にか足腰も軽く、たくさん歩けるようになった。体力がついてきた。など“うれしい効果が現れているようです。

まずはお試し無料体験から始めてみませんか？

開催	毎週火曜日 * 祝日・年末・年始は休み
時間	午前10時30分～11時30分
場所	さくらドーム 2階セミナー室
持ち物	飲み物、汗拭きタオル、運動しやすい靴
参加費	お試し体験は無料 継続参加の場合は、1ヶ月800円

○内容：体幹トレーニング、体操など

○講師：宝達志水スポーツクラブ 健康運動指導士



男性の健康教室のご案内

男性限定の運動教室を開催しています。

畑仕事など、忙しくからだを動かしていると思いますが、畑仕事と筋力トレーニングは、使う筋肉など違うことをご存じですか？足腰を元気に保つには“筋力トレーニングで筋肉を貯筋”することが大切です。

教室で楽しく筋力アップし、健康なからだを作りましょう！

開催：毎週火曜日 * 祝日・年末・年始は休み
13時30分 ~ 14時30分

場所：宝達志水武道館 (総合体育館裏)

持ち物：飲み物、汗拭きタオル、内履きシューズ

参加費：お試し体験は無料

継続参加の場合は、1ヶ月800円

**内容：体力検査(体力チェック)と改善へのアドバイス、
健康チェック、ストレッチ体操、筋力トレーニングなど**

講師：宝達スポーツクラブ 健康運動指導士

元気に過ごすには

柔軟性と体力、チャレンジする気持ちが大切です。

からだが元気だところが楽しく、脳年齢も若くいられます。

参加お待ちしております。





老後を住み慣れた地域で
いきいきと暮らす為に..

* **地域通いの場**

* **遊ぼんか広場**

(地域のサロン)

開催しています！





わたしたちの地区でも
近くの会館や空き家を
使って
何かできないかな？

そんな時
地域包括にお声をかけてください。
身近な地区での
遊ばんか広場
(地域のサロン)の開催
を応援します。

初回の地区には
10回コース。集中的に
応援します！

たとえば

介護予防教室
転倒予防教室
認知症予防教室
...など



これからは、
**元気な高齢者が、少し弱った
高齢者を支えていく時代**です。

地域での介護予防の取り組みが..
ちょっとした 生活の支援、助け合いが..
ちょっとした声かけやこころくばりが..

高齢者にも
障害をもった方にも
こどもたちにも

住みやすい1町になるのですね



わたしたちが、
町の地域包括支援センター
のメンバーです！



住み慣れた町で安心して在宅医療・介護を受けられるよう
生活を支援する多様なサービスを受けて暮らすための

住まい・医療・介護サービスなどをつなぐ

3つの コーディネーターさん がいいます。

**①医療・介護
コーディネーター**

在宅医療・介護サ
ビスの相談や調整・訪問
を行います。

退院調整、訪問看護、
認知症相談など、在
宅生活を支援します。



宝達志水病院
の舟田です。
☎29-3121

②生活支援 コーディネーター

地域をまわり、課題を
整理します。

また集える居場所づ
くりやボランティア育
成、多様なサービス
作りを支援します。

押水地区担当



町社会福祉
協議会の今江
です。
☎28-5520

志雄地区担当



東野社会福祉
士事務所の
東野です。
☎29-4215

町内全域を担当します

③認知症地域 支援推進員

認知症の早期相談、
訪問をします。

治療や予防・介護方
法などの支援、認知
症になっても暮らせ
る地域づくりをめざ
し生活を支援しま
す。



東野社会福祉
士事務所の
東野です。
☎29-4215

地域包括支援センターの仕事

(介護保険法・地域支援事業)

介護や健康のこと

(介護予防ケアマネジメント)

- 介護予防ケアプランを作りたい
- 要介護認定の申請を頼みたい
- 身体の機能に不安がある
- 今の健康を維持したい

など



悩み

疑問

相談ごと

一人で抱えこんでいませんか？

こんな お役に
とき たちます！

地域包括支援センター



保健師



主任ケア
マネジャー



社会福祉士

さまざまな相談ごと

(総合相談)

- 近所の一人暮らしの高齢者が心配

など



権利を 守ること

(権利擁護)

- 悪質な訪問販売の被害にあった
- 財産管理に自信がなくなったときは？
- 虐待にあっている人がいる
- 虐待をしてしまう

など



暮らしやすい 地域のために

(包括的・継続的ケアマネジメント)

- ケアマネジャーってどんな人？

など



地域包括支援センターでは、主任ケアマネジャー、社会福祉士、保険市などが中心となって、高齢者の支援を行います。3人はそれぞれ専門分野を持っていますが、専門分野の仕事だけを行うのではなく、互いに連携を取りながら「チーム」として総合的に高齢者を支えます。

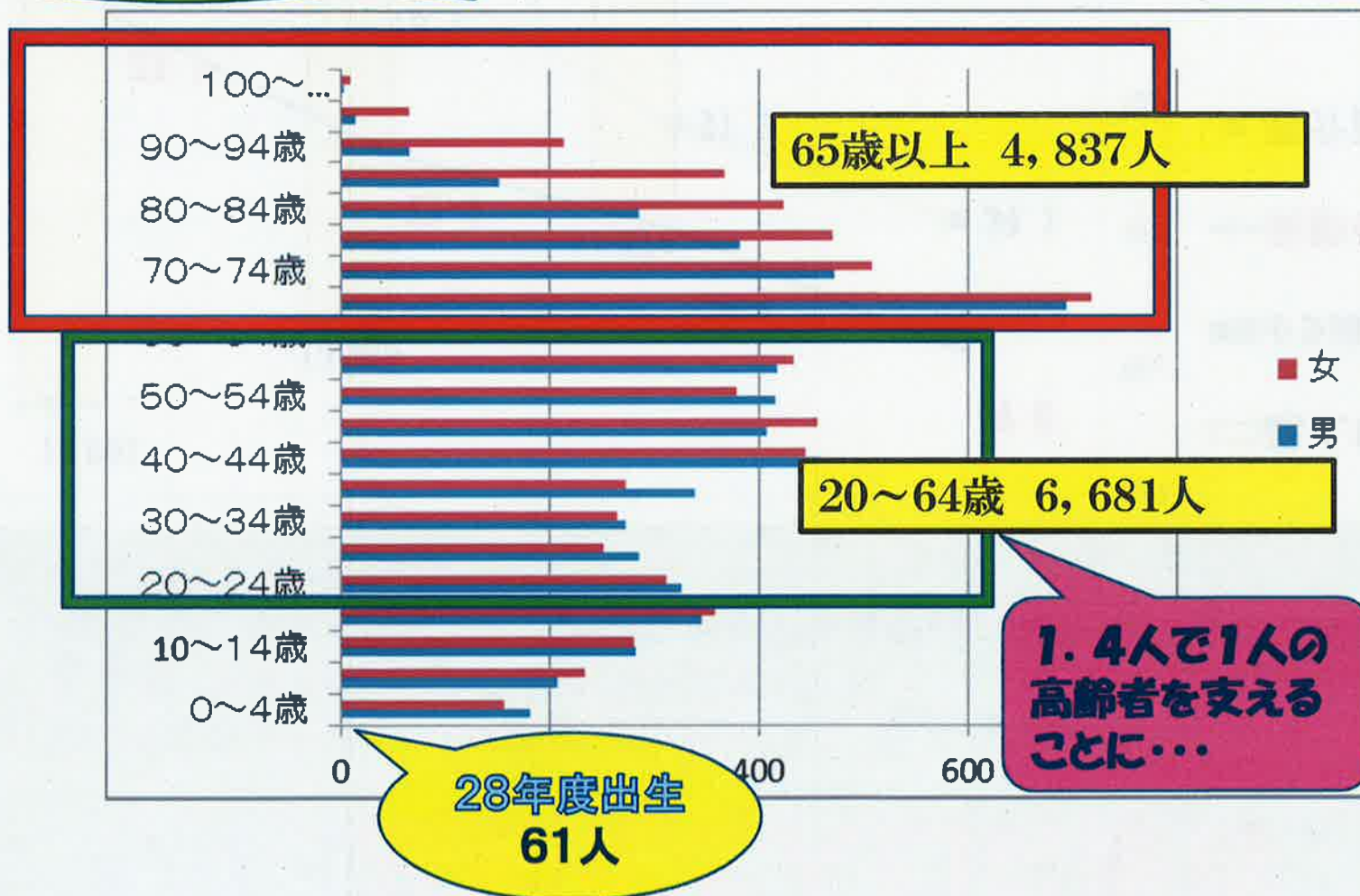
では、なぜ今 **総合事業**
が始まったのでしょうか？

まちの現状や高齢化は
どうなっているのでしょうか？



①町の年齢別人口(平成29年4月末)

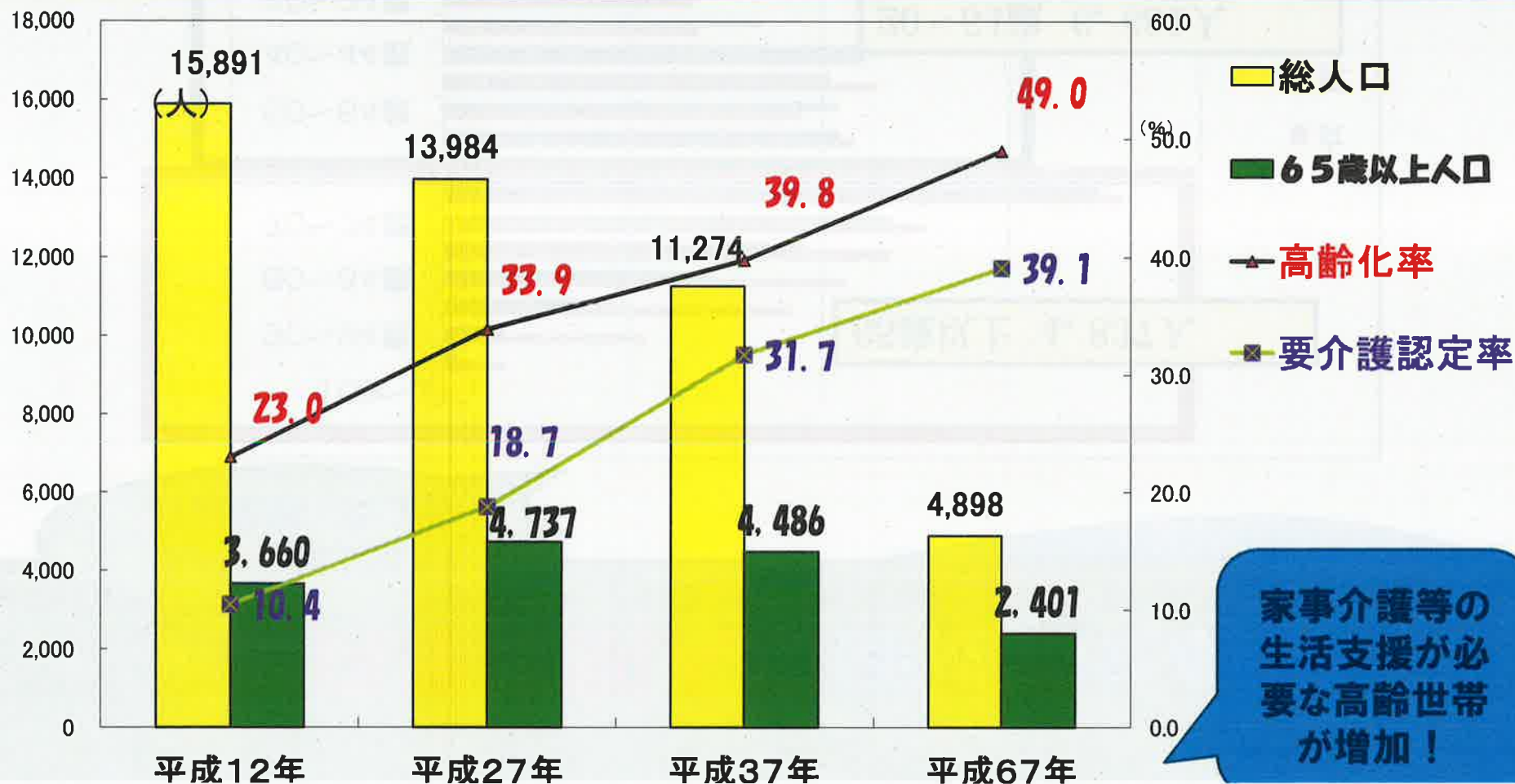
人口 13,556人
高齢化率 35.7%



② <今後の高齢化と人口の推移>

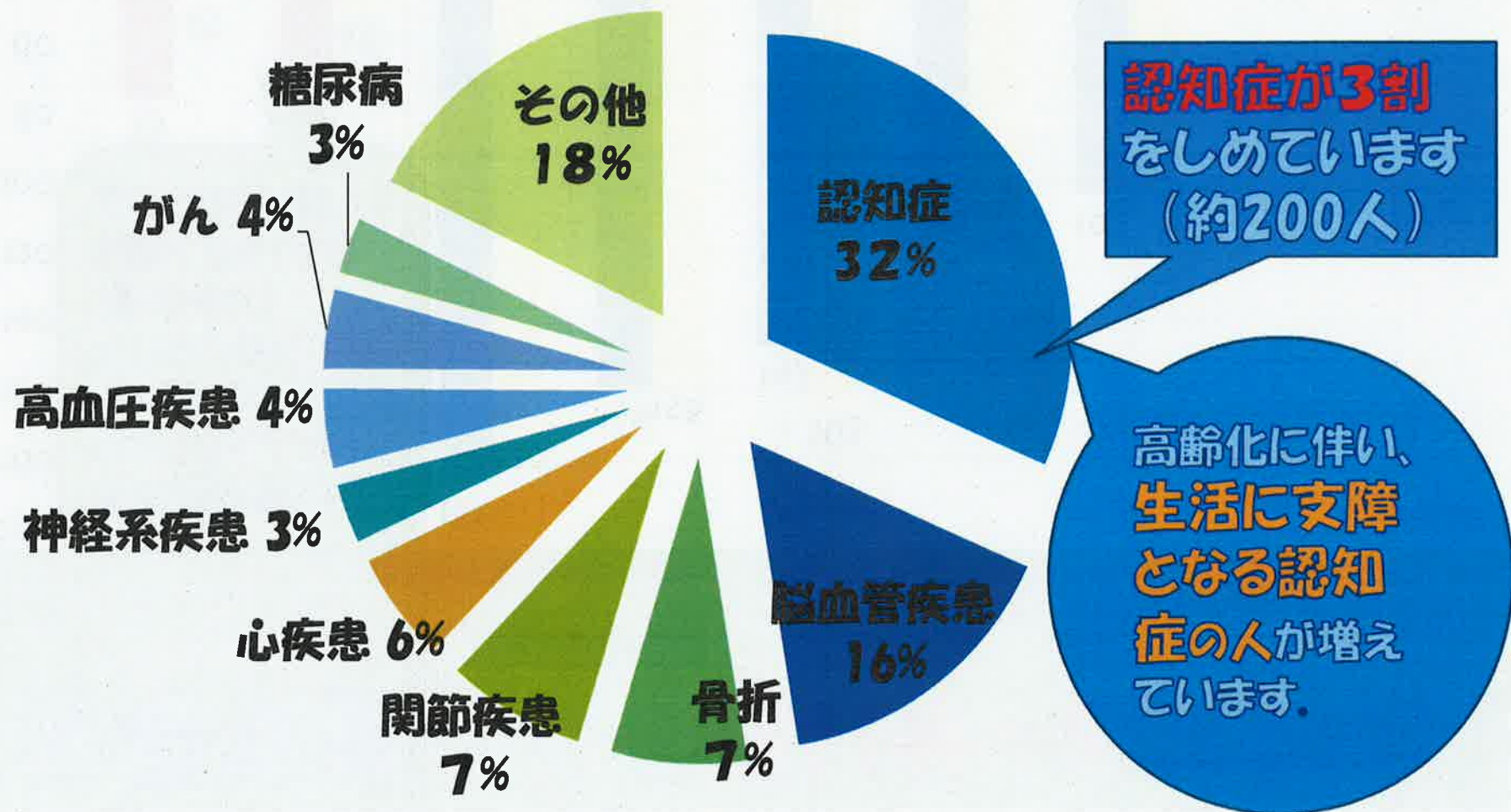
団塊の世代が75歳以上となる平成37年(2025年)には、単身高齢者世帯や高齢者夫婦のみ世帯、要介護・要支援認定者の増加が予想されます。

そこで、国は介護保険制度を改正し「**地域包括ケアシステムの構築**」と「**費用負担の公平化**」の実現を、各自治体に義務づけました。



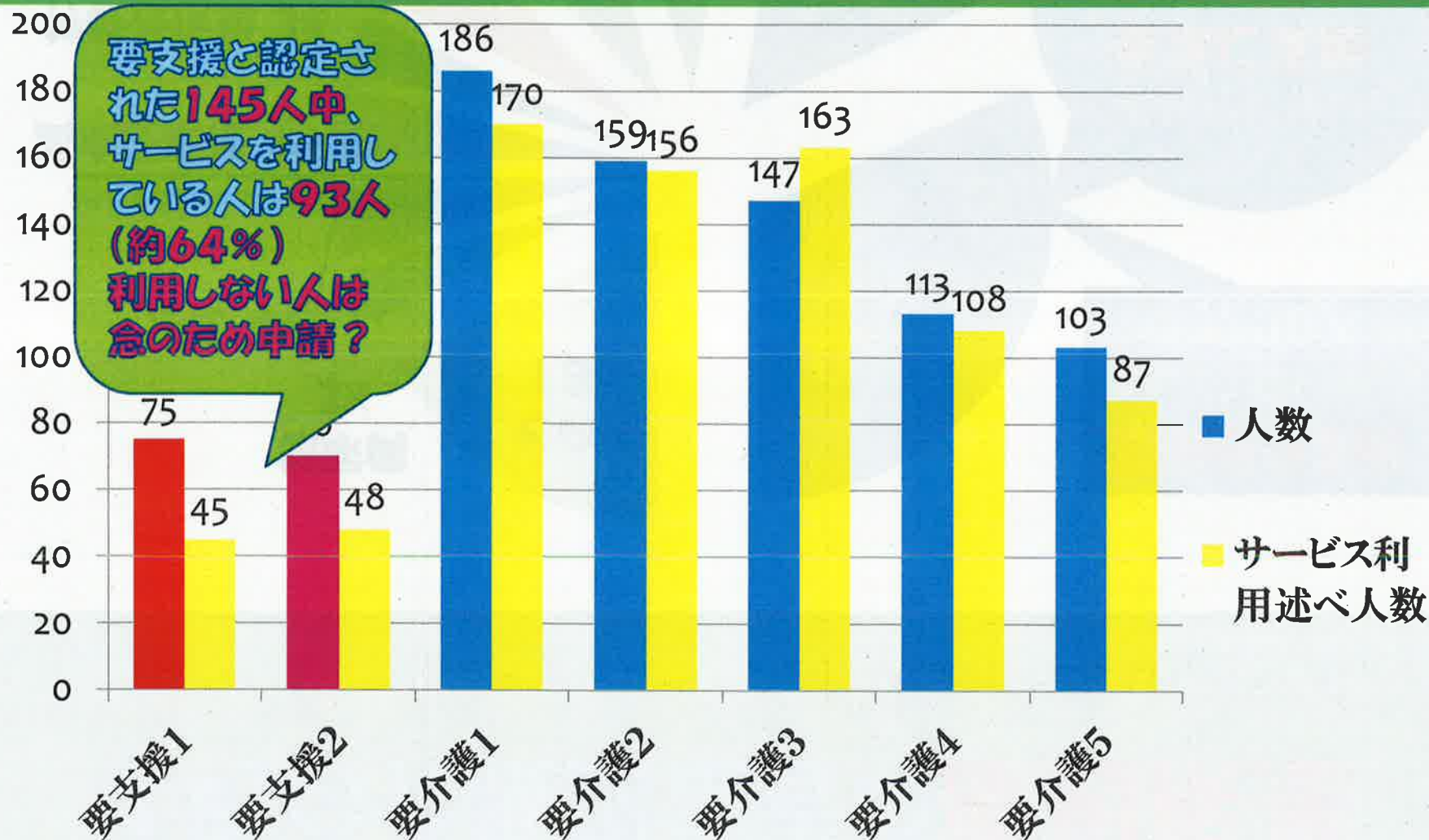
③町の介護認定者の原因疾患

(平成28年度申請836人)



④要支援の人の低いサービス利用

(平成29年4月)



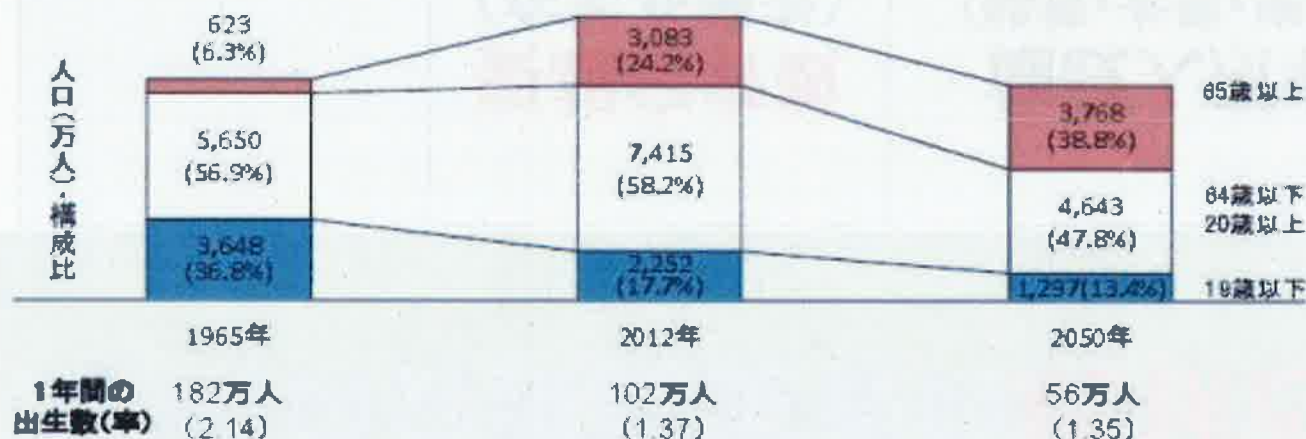
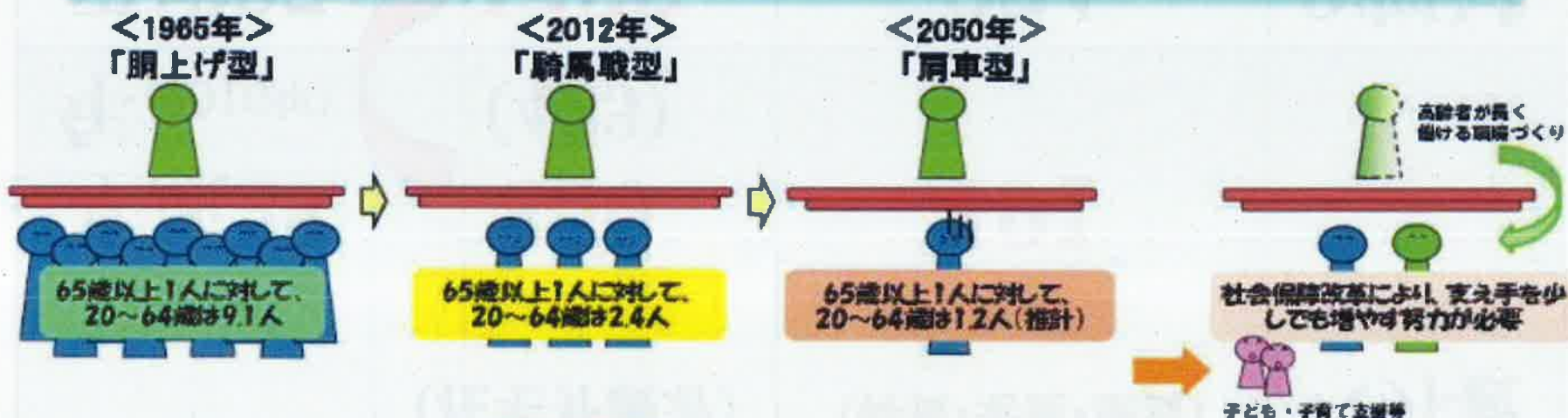
⑤町の介護認定者の現状と10年後

	要認定者数 (在宅介護者)	施設入所者 (特養・老健・療養)	病院の ベット数
平成28 年(2016年)	850 (423)	191	
平成37 年(2025年)	1422 	224 	3割減 

⑥元気な高齢者が高齢者を支える時代へ

「肩車型」社会へ

今後、急速に高齢化が進み、やがて、「1人の若者が1人の高齢者を支える」という厳しい社会が訪れることが予想されています。



(出所)総務省「国勢調査」、社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(平成24年1月推計)」「出生中位・死亡中位」、厚生労働省「人口動態統計」



やっぱり、大切なのは

介護予防



総合事業の充実

総合事業は

住みやすい町づくりの出発点！

- * 住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができる 町づくり

「地域包括ケアシステム」の構築

に力を貸して下さい。

- * 多様なサービス(買い物・ゴミ出し等)の担い手募集！

- * 介護予防・生活支援ボランティア養成講座を計画します！

- * 地域のサロン(居場所)は、高齢者や子ども、認知症の方や障害をもつ方にもやさしい居場所になります。

- * お互いさまで助け合い、住みやすい町をつくしましょう

