



1 自宅を訪問した地域包括支援センター職員にサービスの利用状況や健康状態などを報告。長年担当を務める職員と会話が弾む
2 日本舞踊のけいこ中。体のひねりや回転など流れるような動きは日ごろの運動のためもの
3 とてもしなやかで張りのある手足
4 愛用のバランスボールでゆっくりと体を伸ばす
5 毎年自分で漬ける自慢の梅干し



特集 いつまでも自分らしく暮らしていくために

介護予防サービス活用術

介護予防サービスとは、健康な人が介護を必要とする状態にならないように、また介護が必要になっても悪化しないように支援する、介護保険制度に基づいたサービスです。本市では、高齢者の皆さんが住み慣れた場所でいつまでも安心して暮らせることを願い、介護と介護予防のためのさまざまなサービスを提供しています。今回は介護予防サービスを上手に活用しながら高齢期を生き生きと暮らす皆さんの様子や、制度の概要などを紹介します。

今の楽しみを続けたいから介護予防に取り組み
好きなことをしながら平穏無事に過ごせる幸せ

市内に住む片江キヌエさん(85歳)は、5年前に要支援1の認定を受けました。地域包括支援センターを通して介護予防サービスを活用し、毎日楽しみながら体力の維持・向上に取り組んでいます。「人生で今が一番楽しい」と語る片江さんに話を聞きました。

自分が対象になるとは思っていませんでした

わたしが80歳のとき、街で福祉イベントを開催していた関係者から「介護保険を使っていますか？」と声を掛けられました。当時はまだ介護保険を使っていませんでしたが、後日、市の職員とケアマネジャーに介護保険について話を聞いてみると、認定されるかもしれないことが分かりました。自分はまだまだサービスを受ける状態にないと思っていたので娘に相談してみたら、「サービスを受けてケアしてもらえばいいじゃない」と言ってくれて。それで介護保険を申請し、「要支援1」に認定されたので、介護予防サービスの「訪問介護」を受けるようになりました。

現在も訪問介護事業所に月千二百三十

四円を払い、家の掃除を週に1回、1時間だけお願いしています。周囲の人からは「たった1時間だけ？」って驚かれますけど、1時間でも大変助かっています。介護保険を使うので自己負担は料金の1割で済みますし、ヘルパーさんとの話も楽しみです。

症状を悪化させないことが大事

介護予防サービスを受けると、地域包括支援センターの職員が3カ月に1度、自宅に来ます。受けているサービスが今の自分に合っているかを確認してもらったり、3カ月の間に病院に通ったことなどを報告したりします。サービスを受ける前は、ただやみくもに勉強や運動をしに出掛けていたんですけど、地域包括支援センターに相談すれば、専門の職員が豊富な資料の中からいろいろなサービスを探してくれたり、介護予防のアドバイスをしてくれたりするので、安心して体力の維持・向上に取り組むことができています。

老化のスピードは年を追うごとに速くなります。「去年よりことしの方が体力が衰えたな」と感じていたのが、「ことし

初めは良かったけど、中ごろになって衰えたな」と感じるようになり、ついには「昨日より今日が衰えたな」と感じるようになってくるんです。そのスピードを遅らせるためにも介護予防サービスを有効に使った方がいいと思います。症状を今以上に悪化させず、いかに軽くして生活するかが大事ですから。

80代になっても体力は向上する

介護予防サービスの「通所介護」も昨年からことし5月まで週1回利用し、施設に通って筋力をつける運動をしました。何歳になっても運動すれば体力は向上しますよ。やり過ぎは良くないけど、やらなければ体がさびてしまうと思います。今後はスポーツクラブに通う予定なんです。

わたしを支える運動と食事

わたしは毎朝6時に起きて、テレビ体操をし、それから朝食。どんなに忙しくても、朝食に「お茶」「黒砂糖」「自分で漬けた梅干し」を欠かしません。その後、午前中に部屋で日本舞踊のけいここと、通所介護で習った運動やヨガ呼吸法、テレ

ビで紹介していた運動なども取り入れて約1時間ほど運動します。一日のうちでも時間を見つけて体を動かすようにしていて、テレビを見るときも手や足を動かしながら見ますよ。バランスボールも15年くらい、ぶら下がり器具も長年愛用しています。料理は砂糖をあまり使わず、薄味で玄米や野菜を多く取ります。買い物はデパートや隣のスーパーまでバスで行きますよ。リュックに大根、ニンジンなどをいっぱい詰めて帰ります。

人との関わりが大切

老人会のカラオケ教室に通って歌ったり踊ったりするのも楽しみです。高齢になるほど人と関わり合うことは大切だと思います。人と関わらないと心が弾まず、閉ざしてしまう一方ではないでしょうか。教室に来る人はみんな若々しく見えますよ。

人生で今が一番楽しい

高齢ですが、人生の中で今が一番楽し



片江キヌエさん(85歳)

幼いころから日本舞踊を習い、名取の免許を受けて75歳まで自宅をけいこ場にして弟子をとる。その後は体力向上のため水泳教室や健康教室を自ら探して参加するなど、体を動かすことが大好き。介護予防サービスの「訪問介護(掃除)」と「通所介護」を利用。

(取材日：7月11日)

※ここに掲載した運動や食事は片江さんが長年実践しているもので、誰にでも当てはまるとは限りません。



1



通所型介護予防事業「ますます元気教室」を活用する

元気なうちに始めることが大事なんです

「ますます元気教室」はいつまでも健康に過ごせるように、「元気なうちから介護予防に取り組むための教室です。本年度は市内48カ所で開催されており、対象者はお住まいの地区にある施設で無料で参加できます。その中から今回は、7月に中央地区の施設で開催された教室を訪れ、参加者やこの施設の講師に話を聞きました。

このままではいけない

— 武田さん(68歳)

2年くらい前、雪道で転んで大けがをしたり、目の手術をしたりしました。半年くらい安静にしていたらすごく体力が落ちてしまっただけで、「このままではいけない！」と思って市に相談に行き、ますます元気教室を勧められたのが参加のきっかけです。

この教室で2カ所目ですが、参加してから筋力が上がったし、ここで学んだトレーニングを家でもやっていたら、ずいぶん回復したように感じます。

家でも楽しみながらやっています

— 田中さん(70歳)

家にはかりいるよりも、ここに来ると刺激になっていいですよ。脳力トレーニングも難しいけど楽しい。ここで習った運動を家でも楽しみながらやっています。スクワットや指遊びは何も準備しなくてもできるでしょ。手軽にできる運動をテレビを見たり、歌を聴いたりしながら自然に取り入れることで、継続してできるようにになりました。

新しい出会いと刺激がある
まずは外に出ること

— 末永さん

教室では皆さんに「週1回必ず参加するんだ！」という気持ちになってもらえようように、笑顔と明るい雰囲気づくりを心掛けています。参加することで「楽しかった」「友だちができた」など、家にいるだけでは得がたい新しい出会いと刺激があります。この教室が、まずは家から出るきっかけづくりになればと思います。教室は12回シリーズなので、ここに来る

人の多くは最初できなかった動きが少しずつできるようになり、最後にはいろいろな動きを組み合わせさせて複雑な動きもできるようになります。

わたしは1回目の教室で皆さんに必ずこう言います。「体力や思考力は何もしなければ年齢とともに落ちてくるのは当たり前。高齢になったらそれを急に上げることが無理でも、維持する、ちょっと良くすることは可能なんです。何もしない人との差についてもすごく大きいですよ。10年後も今と同じ状態で生活できたら素晴らしいですよ。だから今始めることが大事なんです」と。教室に参加して脳や体に刺激を送れば、思考力、体力の維持・向上につながります。自分にできるだろうか不安に思いかもしませんが、うまくできなくていいんです。やってみよう、習ったことを家でも取り入れようという姿勢が大切なんです。続けるうちに、参加者自身が「頭がさえてきた」「体の調子が上がってきた」などと実感できれば励みになるし、高齢期を健やかに暮らす自信にもつながると思います。



2



3

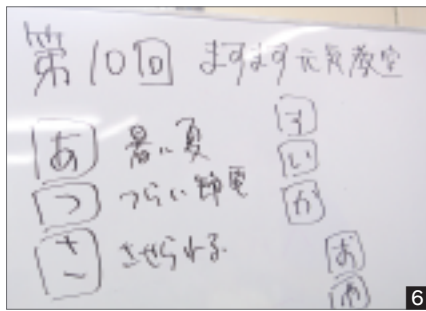
足腰を強くする運動(2)と脳に刺激を送るトレーニング(3)を行う参加者の皆さん。こうしたトレーニングのほか、日ごろの生活の中でも意識的に体や脳を使い、そうした習慣を身に付けることの大切さなどを教室を通して学びます。



5



4



6

4 向かい合う相手の腕の向きを瞬時に判断し、自分の腕を異なる方向に伸ばすトレーニング。一人ではできない運動に挑戦できるのも教室の魅力 5 右手と左手で異なる文字を宙に書くゲーム。複雑な動きにも笑顔で挑戦する参加者 6 前回の教室で、宿題になっていた自作の五・七・五作文を参加者が発表。教室では笑い声や拍手が起きる

ますます元気教室 (無料)

対象 65歳以上の要支援・要介護認定を受けていない人で、「介護予防チェックリスト」の結果、二次予防事業対象者となった人

内容 次の4つのプログラムから選べます

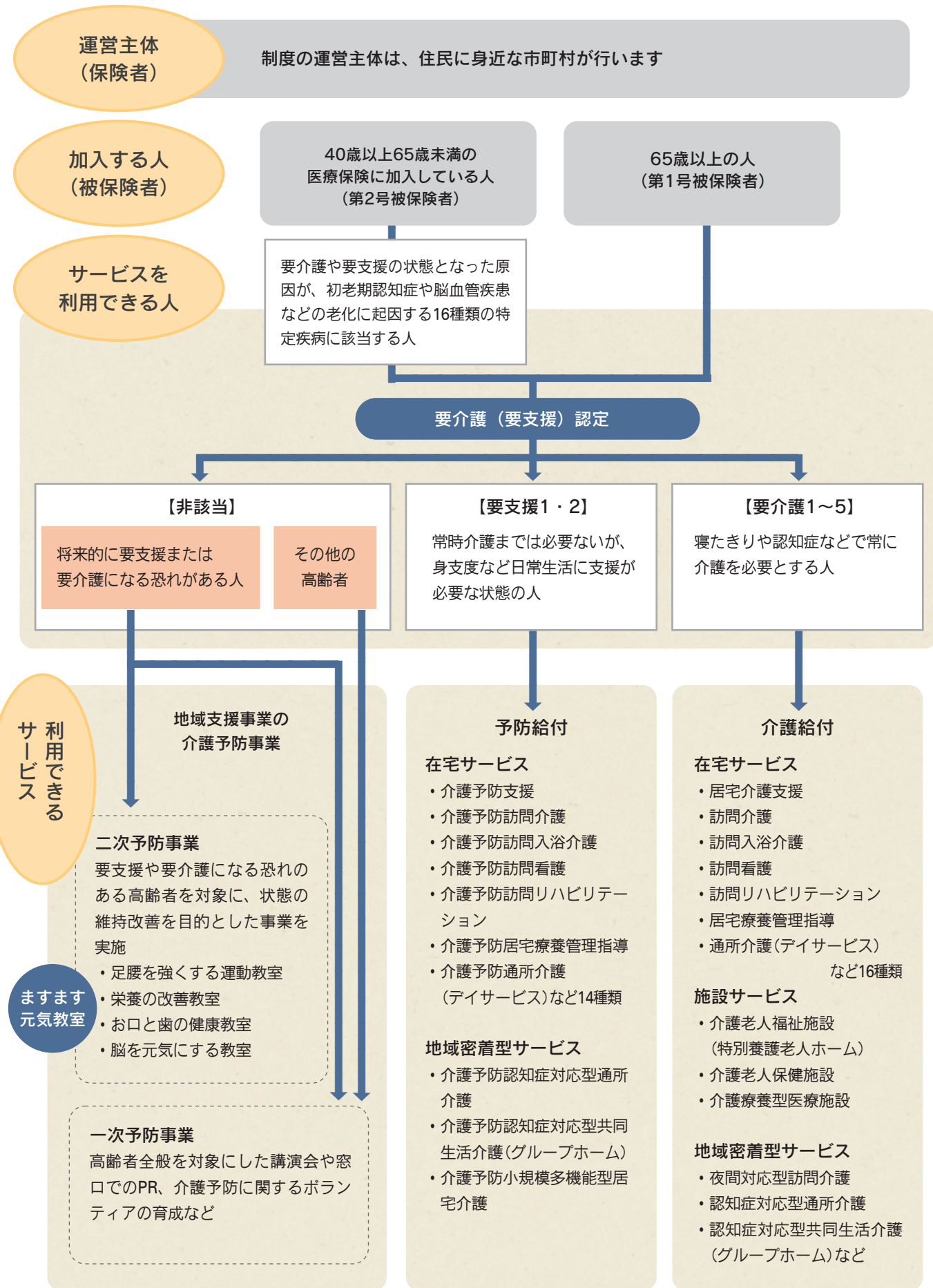
- ①足腰を強くする運動教室 (1週間に1回、3カ月で計12回)
- ②栄養の改善教室 (2週間に1回、3カ月で計6回)
- ③お口と歯の健康教室 (2週間に1回、3カ月で計5回)
- ④脳を元気にする教室 (1週間に1回、3カ月で計12回)

場所 お住まいの地区(中央、東部、北部、江迎・鹿町)の、市に登録している通所介護事業所、通所リハビリテーション事業所、スポーツクラブ

※参加方法や実施場所などは、地域包括支援センターにお尋ねを。(6ページ参照)

市では、介護予防が必要な人を早期に発見するため、4月から来年3月までに65歳になる人と70代になる人に「介護予防チェックリスト」を順次郵送しています(要支援・要介護認定を受けた人、認定申請中の人を除く)。必要事項を記入し、必ず返信してください。

介護保険制度のあらまし



サービスを活用する前に知っておこう 介護保険制度の利用の手引き

介護保険制度の目的

高齢者が加齢に伴い介護や支援を必要とする状態となっても、できる限り自立した生活ができるようになることはわたしたちみんなの願いです。しかし、高齢化や核家族化などが全国的に進み、家族だけで介護を行うことが非常に困難な状況になりました。介護保険制度は、そうした社会状況を受け、介護を社会全体で支えることで利用者の希望を尊重し、安心してサービスを受けられるようにするための制度で、平成12年4月から開始されました。

介護予防

介護が必要になることをできるだけ遅らせ、介護を受けるようになってからは、その状態を維持、改善して悪化させないようにすること。介護保険制度の導入後に重要視されるようになり、18年度からは「要介護」「要支援」以外の対象者にもサービスを提供するようになりました。

保険者・被保険者

保険者…各市町村
第1号被保険者
→市町村の区域内に住所を有する65歳以上の人
第2号被保険者
→市町村の区域内に住所を有する40歳以上65歳未満の医療保険に加入している人

介護保険の財源

介護保険制度では、サービス給付に必要な費用の半分を公費 (国・県・市町村からの負担金) でまかない、残りの半分を皆さんからの保険料でまかします。

サービス利用の手続き

介護保険のサービスを利用する場合は、住んでいる市町村に要介護 (要支援) 認定を申請し、認定を受けた後、介護支援専門員 (ケアマネジャー) などが作成するケアプランに基づきサービスを利用します。
要介護 (要支援) 認定で非該当となった人や生活機能が低下している人のうち、要支援や要介護になる恐れが高い人は、地域支援事業の介護予防事業に参加することができます。

地域包括支援センターにご相談を

「地域包括支援センター」は地域の高齢者に必要な支援を包括的に行うための機関で、市内に4カ所あります。保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどの専門職員が連携して、一人一人に応じた介護予防に取り組みます。介護予防サービスに関することや、高齢者の健康、福祉、医療に関することなど、各地域の包括支援センターへ気軽にご相談ください。

1 申請

本人や家族が直接、市町村へ申請します。
①65歳以上の人→介護や支援が必要になった原因を問わず、給付対象になります。
②40～64歳の人→16種類の特定疾病が原因で介護や支援が必要になった場合に給付の対象になります。
※申請には「主治医意見書」も必要です。

2 要介護 (要支援) 認定

介護や支援が必要な度合いを判定します。
①訪問調査 申請後、認定調査員が家庭などを訪問し、対象者の心身の状態や日常生活の状況等について聞き取り調査を行います。
②一次判定 認定調査員による認定調査と主治医意見書に基づくコンピューター判定を行います。
③二次判定 一次判定の結果と認定調査票、主治医意見書を基に、介護認定審査会が総合的に判断します。
④結果の通知 二次判定の結果に基づき、市町村が要介護度などを決定し、申請者に通知します。

3 ケアプランの作成

介護保険のサービスを利用するときは、まず介護や支援の必要性に応じてサービスを組み合わせたケアプランを作成します。
【要介護1～5と認定された人】
ケアプランは、居宅介護支援事業所のケアマネジャーに作成を依頼することができます。自分で作成することも可能です。
【要支援1～2と認定された人】
ケアプランは、地域包括支援センターに作成を依頼することができます。自分で作成することも可能です。

4 サービスの利用

- ケアプランに基づいて、サービス提供事業者や介護保険施設と契約を結び、サービスを利用します。
- サービスにかかる費用の1割は自己負担となります。ただし、支給限度基準額を超えた利用部分は、全額自己負担となります。

【各センターの連絡先】

- 中央地域包括支援センター: 中央保健福祉センター内 ☎24-1111
- 東部地域包括支援センター: エコスバ佐世保内 ☎31-6767
- 北部地域包括支援センター: 相浦支所内 ☎47-2113
- 江迎・鹿町地域包括支援センター: 江迎福祉センター「いきいき」内 ☎73-1122