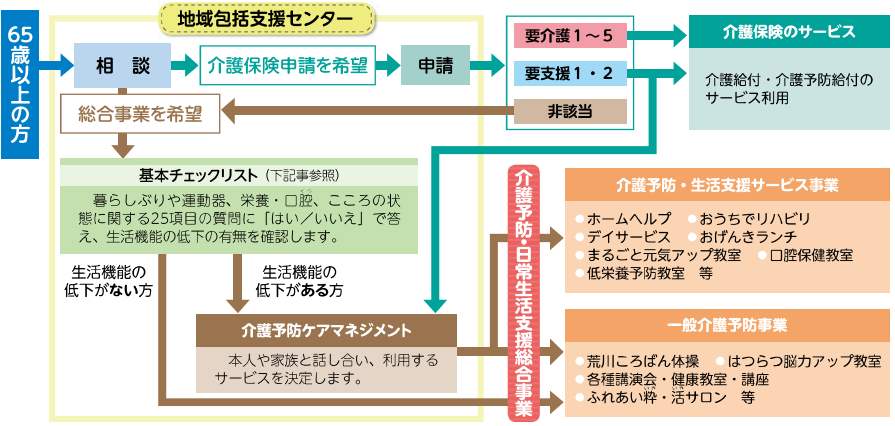


介護予防・日常生活支援総合事業 **を利用して** いつまでも**元気で自立した生活**を続けましょう

介護予防・日常生活支援総合事業では、住み慣れた地域で、いつまでも元気で自立した生活を営むために、一人ひとりの生活に合わせた事業やサービスを気軽に利用することができます。
介護予防・日常生活支援総合事業(各事業は3面参照)を利用して、積極的に健康づくりに取り組みましょう。



利用の流れ



基本チェックリストを試してみよう

下の各質問項目に「はい」か「いいえ」で答え、合計点欄に点数を記入してください。
表右側記載の判定基準①~⑦のいずれかに該当する方は、生活機能の低下が心配されます。
介護予防・生活支援サービス事業を利用できる場合がありますので、お住まいの地域包括支援センターへご相談ください。

基本チェックリスト				
No	質問項目	はい	いいえ	合計点
移動の自由	1 バスや電車で一人で外出していますか	0点	1点	点
	2 日用品の買い物をしていますか	0点	1点	
	3 預貯金の出し入れをしていますか	0点	1点	
	4 友人の家を訪ねていますか	0点	1点	
	5 家族や友人の相談にのっていますか	0点	1点	
運動器関係	6 階段をすすりや壁をつたわずに昇っていますか	0点	1点	点
	7 いす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	0点	1点	
	8 15分間連続して歩いていますか	0点	1点	
	9 この1年間に転んだことがありますか	1点	0点	
	10 転倒に対する不安は大きいですか	1点	0点	
体重・栄養・口腔機能	11 6か月間で2~3kg以上の体重減少はありましたか	1点	0点	点
	12 BMIが18.5未満ですが[BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)] ※例 体重60kg、身長150cmの人の場合: BMI=60÷1.5÷1.5=26.7	1点	0点	
	13 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1点	0点	
	14 お茶や汁物等でむせることがありますか	1点	0点	
	15 口の湿きが気になりますか	1点	0点	
認知機能	16 週に1回以上は外出していますか	0点	1点	点
	17 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1点	0点	
	18 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると云われますか	1点	0点	
	19 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	0点	1点	
	20 今日が何月何日かわからない時がありますか	1点	0点	
日常生活	No. 1~20までの合計		点	点
	21 (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1点	0点	
	22 (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	1点	0点	
	23 (ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる	1点	0点	
	24 (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1点	0点	
25 (ここ2週間) 訳もなく疲れたような感じがする	1点	0点		

基本チェックリストは地域包括支援センターで実施しています。

判定基準

介護予防・日常生活支援総合事業で受けられるサービス

対象 要支援1・2の方、基本チェックリストで日常生活機能の低下がみられた方
問合せ 各サービスの詳細・利用方法については、お住まいの地域包括支援センターへ(1面参照)ご相談ください

施設に通う

- まるごと元気アップ教室**
自宅でもできる簡単な運動を中心に栄養・口腔機能の改善等も学べる介護予防教室です。仲間と一緒に運動することで、体力や筋力の向上だけでなく認知症予防にもつながります。
期間 約4か月(週1回)
会場 南千住ふれあい館・吹田ふれあい館・町屋ふれあい館・尾久ふれあい館・夕やけこやけふれあい館
費用 1回100円※希望者は送迎します(有料)
- おげんきランチ**
荒川ころばん・せらばん体操等の無理のない運動プログラムに参加し、元気に生活するための方法を実践します。体を動かした後は、栄養バランスのとれた昼食を会場ごとに用意しています。
期間 約1年間(週1回) 会場 区内13か所
費用 1回100円
※別添食代が、500円程度かかります。また、一部送迎があります(有料)
- デイサービス**
デイサービスセンターで、生活機能向上のための体操、食事・入浴等のサービスなどを日曜日で受けられます。
1か月あたりの自己負担額の目安(1割負担の場合)
要支援1の方/週1回程度の利用 1796円
要支援2の方/週2回程度の利用 3681円

自宅にきてもらう

- おうちでリハビリ**
ホームヘルパーと一緒に自宅でのリハビリや家事に取り組みます。理学療法士等の専門家のアドバイスをもちに、安全で効果的な方法により日常生活を送るうえでの機能の向上を目指します。週1回、約3か月間。
1回あたりの自己負担額
20分~44分 200円
45分~90分未満 250円
- ホームヘルプ**
ホームヘルパーが自宅を訪問し、利用者と一緒に調理や掃除などを行い、利用者が自分でできることが増えるよう支援します。
1か月あたりの自己負担額の目安(1割負担の場合)
週1回程度の利用 1332円
週2回程度の利用 2662円

口腔保健講座・低栄養予防講座

高齢期の食生活講座「認知症の予防と食生活」

元気に歳を重ねるため生活習慣の見直しをしてみませんか?

日時 12月7日(月) 午前10時~11時30分
会場 区役所3階304会議室
定員 50人(申込順)
講師 保健師・管理栄養士

お口と食事の元氣塾

噛みにくい食べ物がある方、むせが気になる方の食事や口腔ケアについて

日時 12月14日(月)午後2時~4時
会場 荒木田ふれあい館3階 洋室1
定員 50名(申込順)
講師 管理栄養士・歯科衛生士

対象 おおむね65歳以上の区内在住、在勤の方
費用 無料 申込み・問合せ 高齢者福祉課 ☎内線2666



ここで過ごす時間は、とても幸せです



海江田さん

●どのようなサービスをどのくらい利用されていますか?
週6日こちらの事業所を利用しています。普段は、体操やレクリエーション活動等をして過ごしています。

●事業所での時間はどうですか?
毎日、楽しく過ごしています。一緒にサービスを利用している方も良い方が多いです。雰囲気がとてもいいです。わたしは、ありのままの自分であることを大切にしているのですが、ここでは自分らしく過ごせているので、来るのが楽しみです。ぜひありませぬ。

●今後、どのようにして過ごしていきたいですか?
今後も、この事業所でお世話になっていきたいです。ここから変える予定はありません。

~地域密着型サービスの紹介~

地域密着型サービスとは、住み慣れた荒川区で暮らし続けるためにつくられたサービスで、区民の皆さんが利用できるものです。
今回はその中でも小規模多機能型居宅介護サービスを利用している方とその方々を支える従業員の方にお話を伺いました。

荒川区に安心して住み続けられるように施設の充実を目指したい



小山さん

●小規模多機能型居宅介護とは具体的にどのようなサービスですか?
通所型・訪問型・宿泊の3つのサービスに大きく分けることができます。利用する方に合わせて、3つのサービスを組み合わせることで1つの介護サービス事業所で利用できる点は、小規模多機能型居宅介護事業所ならではの点だと思います。

●一日の流れを教えてください。
まず、朝7時30分から利用者の方を受け入れ始めます。午前には、血圧の測定やころばん体操をしています。昼食後、フロアを3周歩くと体力づくりやレクリエーション活動を行います。その後は、夕食を食べる方、帰宅する方に分かれます。

●施設で働いていてやりがいを感じることは何ですか?
朝のあいさつ時に、多くの方が、見えてくる笑顔を見たときは、やりがいを感じます。また、密接に関わっていく中で利用する方が、居場所を見つけ、心を開いてくれた時は本当に嬉しいです。

●最後に今後の抱負をお願いします。
医療との連携を強化した介護サービスの提供を目指したいです。また、荒川区に安心して住み続けられていただくために、地域にもっと密着したサービスをスタッフ一同で支援していきたいと思っています。