

6 介護予防・日常生活支援総合事業について

訪問型サービス、 通所型サービスについて

サービスの種類

○訪問型サービス

サービスの種類	サービスの内容・利用料金
介護予防訪問サービス	身体介護を含むもの 《利用料金》 週1回程度……………1,176円 週2回程度……………2,349円 週2回超……………3,727円
生活援助型訪問サービス	掃除、洗濯、調理などの生活援助のみで、身体介護を伴わないもの 《利用料金》 週1回程度……………1,000円 週2回程度……………1,997円 週2回超……………3,169円

(注)利用料金は、1割負担の場合の月額基本料金のめやす。(2割～3割負担の場合あり)

○通所型サービス

サービスの種類	サービスの内容・利用料金
介護予防通所サービス	従来の通所介護(運動、入浴、レクリエーション、食事等) 《利用料金》 要支援1・事業対象者(週1回程度)……………1,672円 要支援2(週2回程度)……………3,428円
運動型通所サービス	機能訓練を中心としたもの(3時間未満) 《利用料金》 要支援1・事業対象者(週1回程度)……………1,428円 要支援2(週2回程度)……………2,927円

(注)利用料金は、1割負担の場合の月額基本料金のめやす。(2～3割負担の場合あり)

※総合事業対象者の利用限度額(月額)は、50,320円です。

○その他(短期集中予防サービス・地域支え合い型サービス・一般介護予防事業)

地域の中で取り込まれる日常生活支援や介護予防活動を推進します。

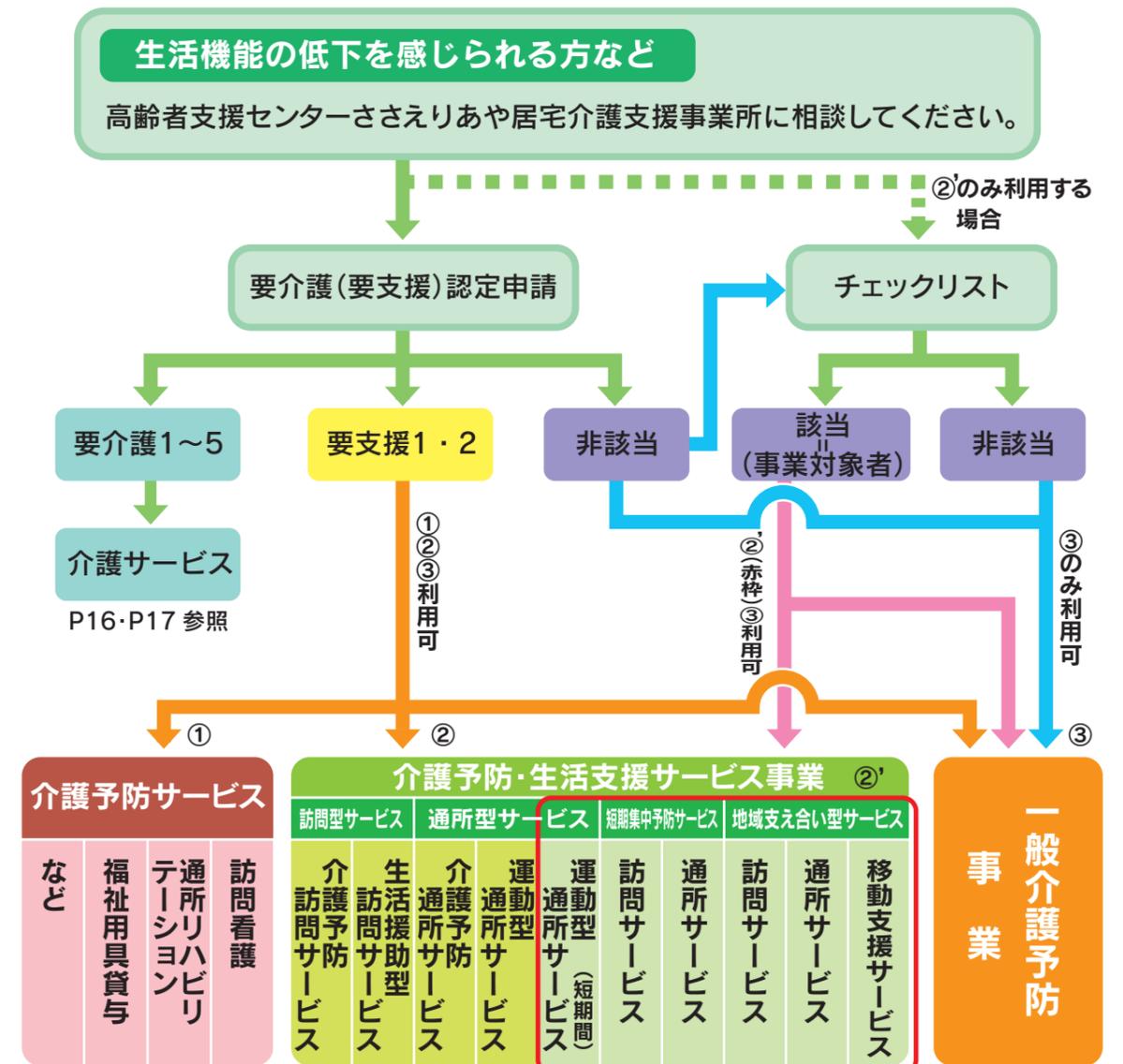
利用方法

○要支援1・2の方は、従来型の介護予防訪問サービス、介護予防通所サービスに加えて、生活援助型訪問サービスや運動型通所サービスについて、身体状況等に応じて利用できます。また、そのほかの介護予防給付の利用もできます。

○介護予防・生活支援サービス事業のみを利用される場合、更新申請に代えて基本チェックリストの実施により総合事業対象者となり、引き続きサービスを利用できます。

利用までの流れ 新規申請時

現在、要介護(要支援)認定を持たずに、利用を希望する場合

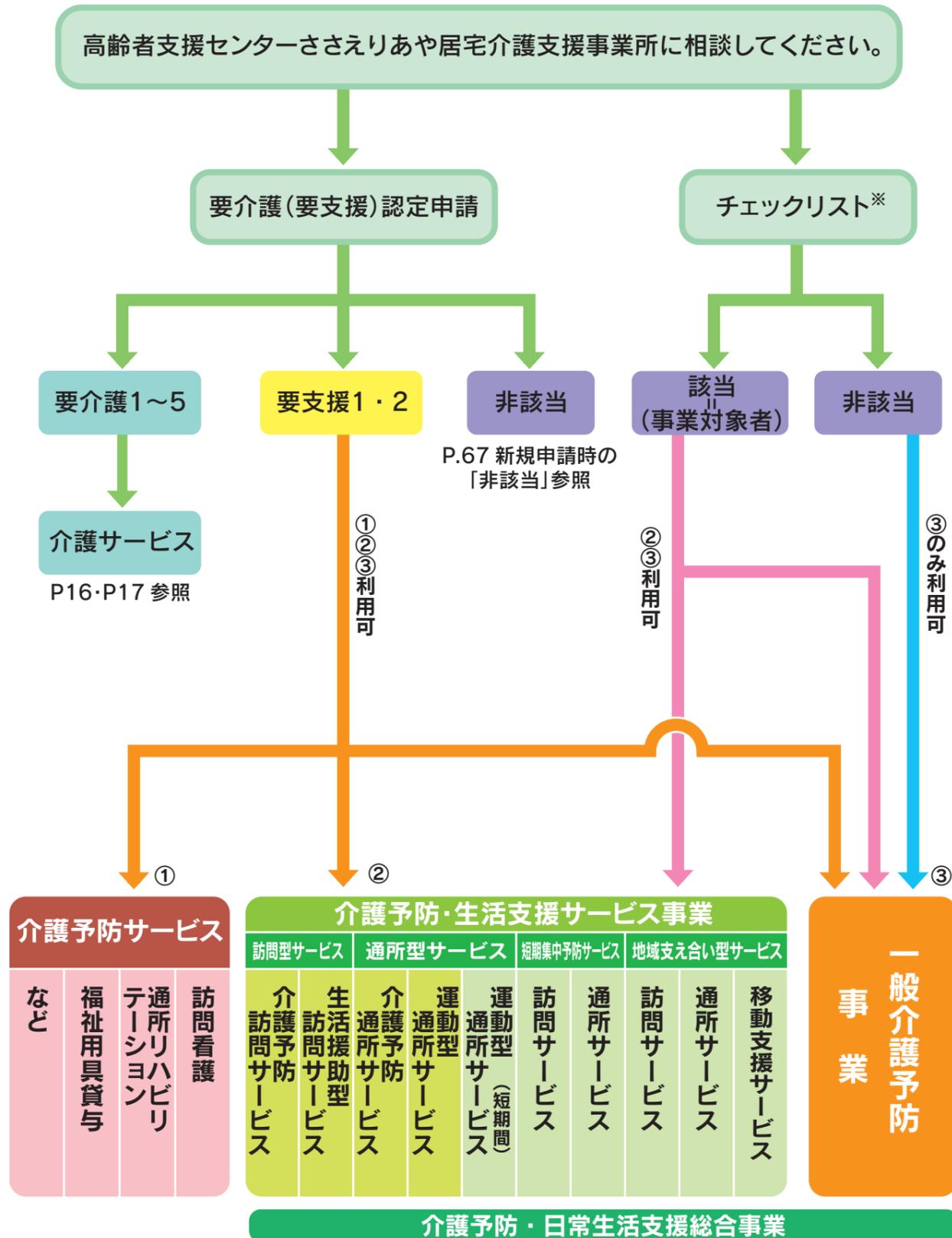


介護予防・日常生活支援総合事業

更新 ※介護予防・生活支援サービス事業のみを利用している場合、要支援(要介護)認定更新申請に代えて「基本チェックリスト」による判定で、引き続きサービスを利用することができます。

その他 ※運動型通所サービス(短期間)、短期集中予防サービス、地域支え合い型の各種サービスについては、「基本チェックリスト」による判定で生活機能の低下が見られた場合には、要支援認定を受けずに利用することができます。

利用までの流れ 更新申請時



※介護予防・生活支援サービス事業のみを利用している場合、要介護(要支援)認定更新申請に代えて、「基本チェックリスト」による判定で、引き続きサービスを利用することができます。

●その他の地域支援事業

熊本市では、在宅での自立した生活を支援するために、介護保険によるサービスのほか、次のようなサービスを提供しています。

高齢者生活援助事業

退院後の在宅生活に一時的な援助が必要な高齢者、また、在宅生活中での緊急的な体調不良等のため、掃除、買い物その他の家事を行うことが困難な高齢者に、一時的に生活を援助するヘルパーを派遣します。

対象者

要介護認定には該当していない等、概ね65歳以上の方で、緊急的な体調不良等があり日常生活の維持が困難な方。

利用回数・利用料

原則週1回(45分未満)・183円/1回(生活保護世帯は無料)

高齢者安心支援事業

ひとり暮らし等の高齢者の緊急時に、ボタンを押すと緊急通報受信センターに連絡が行き、24時間体制で安全を図ります。

対象者

概ね65歳以上のひとり暮らしの方およびそれに準ずる世帯のうち、虚弱で見守りが必要な方

利用料

設置費用 5,846円(生活保護世帯及び市県民税非課税世帯は無料)、電話回線に係る基本使用料及び通話料その他の費用(電話回線貸与者においては通話料のみ)

高齢者介護用品支給事業

在宅で高齢者を介護している家族に対し、月額6,250円を上限として紙おむつ等を現物支給します。

対象者

在宅生活において紙おむつが必要な要介護4又は5の認定を受けた方を介護している家族で、本人・家族共に市内に住居登録し、市民税非課税世帯の方。

支給回数

年6回

問い合わせ先

高齢者支援センターささえりあ又は各区福祉課

いつまでも住み慣れた地域で！健康長寿を目指して！
介護予防を習慣にしましょう！
～一般介護予防事業・くまもと元気くらぶ～

「住民主体」で「身近な場所」に集まり、「仲間と一緒に」、「運動を取り入れた活動」に「継続的」に取り組む高齢者のグループです。

【主要要件】

- ① 参加者の半数以上は65歳以上の者で構成する団体であること
- ② 毎回の参加人数は概ね10人以上を確保すること
- ③ 市が推奨する運動を概ね週1回以上行っていること
- ④ 定期的に運動の効果を測定すること 等



<市が推奨する運動とは？>

筋力・バランス能力アップ、ストレッチ、簡単なリズム体操などの介護予防を目的に行う運動です。

例えば…

- いきいき百歳体操
- くまもと笑顔でよかよか体操
- よかばい体操
- かたんなっせ体操
- 筋トレ体操

などがあります。

これらの体操以外にも運動機能向上に効果が見込まれると市が認めた運動も対象になります。

詳しくは、各区役所福祉課や高齢者支援センター「ささえりあ」にお問い合わせください。

【支援内容】

① 活動支援補助(補助率1/2)

物品購入費…介護予防活動を行うために必要な物品の購入費(58,000円以内、1グループ1回限り)

活動費…介護予防活動を行うための会場・機器等の使用料、傷害保険加入料、活動PR等に必要の消耗品等(1年度あたり74,000円以内)

② リハビリ専門職の派遣(年度内に6回まで)

リハビリテーション専門職が出向き、運動指導や運動の効果を測定します。

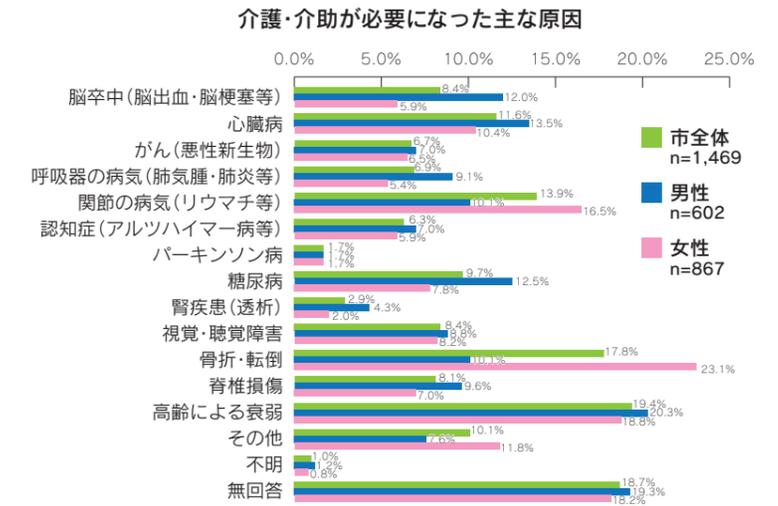
③ 「くまもと元気くらぶ」立ち上げ支援

自主的な活動の継続を目指して、立ち上げ支援スタッフが週1回×12回出向き、自主活動や運営等について一緒に考え支援します。併せて、リハビリテーション専門職が全6回出向き、運動指導や運動の効果を測定します。

フレイルを予防・改善しましょう

介護が必要になる原因の主なものは、脳血管疾患をはじめとする生活習慣病や、高齢による衰弱、骨折・転倒、認知症などがあげられます。

元気なうちから介護予防に取り組むことで、生活機能の低下を緩やかにすることができます。



出典:熊本市介護予防・日常生活圏域二一ズ調査(令和2年(2020)年3月)

「フレイル」を知っていますか？

「フレイル」とは加齢に伴い、心身の活力(筋力・認知機能・社会とのつながりなど)が低下し、障害・要介護状態、死亡などの危険性が高くなった状態のことです。高齢者の多くはフレイルを経て要介護状態になるといわれます。健康寿命を延ばして、元気で長生きするためには、「フレイル」の予防・改善が大切です。

もしかして「フレイル」？まずはチェックしてみましょう。

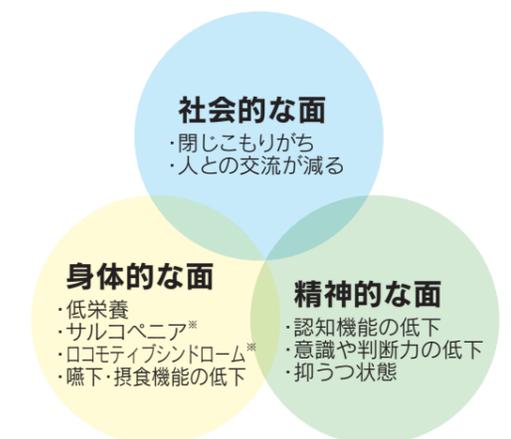
- 最近体重が減った(1年間で2~3kg程度)
- 横断歩道で青信号の間に渡りきることが難しい
- 最近疲れやすくなった
- 外出の機会が減った
- 2ℓのペットボトル(2kg程度)の荷物を運ぶのが難しい
- 3つ以上当てはまる人…**フレイル**
- 1~2個当てはまる人…**フレイル予備群**の可能性がります。

フレイルの原因

フレイルは、加齢による体の衰えだけでなく、身体的、精神的、社会的な問題など、さまざまな要因が相互に影響し合って進行します。フレイルを放置していると、寝たきりや要介護状態に陥る恐れがあります。

※サルコペニア…加齢や病気によって筋肉量が減少し、筋力が低下した状態、ロコモティブシンドロームを起こす要因の一つ。

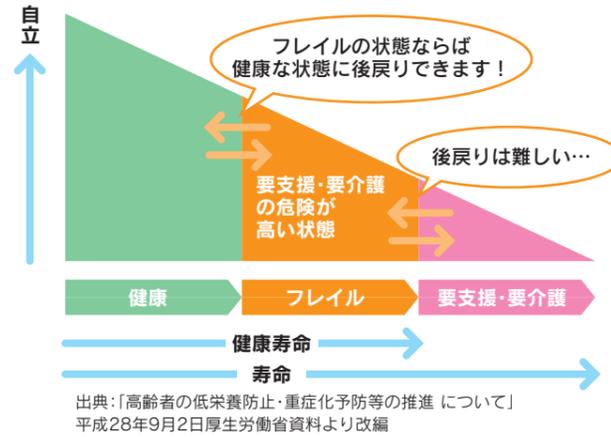
※ロコモティブシンドローム…筋肉や骨、関節などの運動器に障害が起き、「立つ」「歩く」などの移動機能が低下している状態。



出典:経済財政諮問会議(平成27年5月26日)厚生労働省資料より改編

フレイルを予防・改善しよう!

フレイルは健康と要介護の間にある状態ですが、運動や食事などの生活習慣を改善することで、フレイルの進行を食い止め、健康を取り戻すことができます。食生活や運動、生活習慣など、できることから改善に取り組みましょう。

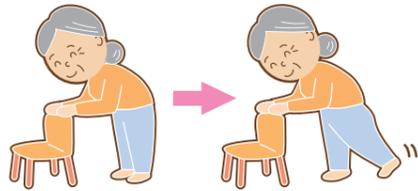


自宅で毎日できる筋力トレーニング

「座る」「立つ」「歩く」などの日常生活に必要な筋肉を鍛え、転倒や骨折を防ぎます。

足の後ろ上げ

- ① 両足を少し開き、いすから少し離れて立ちます。両手でいすの背をつかみ、上体だけ45度ほど前に傾けます。
- ② 片足をゆっくりと後ろに上げます。このとき、ひざが曲がらないようにするのがポイントです。
- ③ 1秒間、そのままの状態を保ったあと、ゆっくりと元の姿勢に戻ります。



※できるだけひざをのばして行いましょう。背中を反らさずに行うのが、腰痛を起こさない秘訣です。

4分の1スクワット

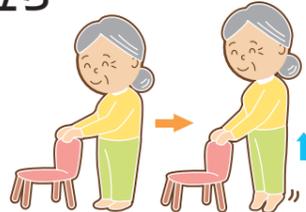


- ① 両足を肩幅よりも少し広めに開いて立ちます。
- ② 上体をまっすぐにしたまま、「1、2、3、4」と、ゆっくりとひざを曲げて腰を落とします。4分の1くらいの軽めの屈曲で十分です。
- ③ ②と同時に「1、2、3、4」でゆっくりとひざを伸ばし、元の姿勢に戻ります。

※ひざの頭がつま先よりも前に出ないようにしましょう。深くひざを曲げすぎると、腰やひざを痛める可能性もあるので、気をつけましょう。

※バランスが取りにくいときは、いすの背や壁に手をそえて行うとよいでしょう。

つま先立ち



- ① 軽く両足を開き、いすから少し離れて立ちます。
- ② つま先を軸にして「1、2、3、4」でゆっくりかかとを上げ、「1、2、3、4」でゆっくりとかかとを下ろします。

※バランスが取りにくいときは、いすの背や壁に手をそえて行うとよいでしょう。

注意 トレーニングは事前からからだをほぐしてから

筋力トレーニングなどの運動をする際は、軽いストレッチで事前からからだをほぐしましょう。いきなり筋肉や骨に強い負荷をかけるのはケガの原因になりますので、注意が必要です。

※筋肉や関節に痛みや違和感があるとき、体調がすぐれないときなどは、無理をしないでください。



低栄養にならないための、毎日の食事のポイント

ポイント 1 1日3食を規則正しく、バランスのよい食生活を

朝・昼・夕の食事を規則正しくとると、食事量が十分にとれ、生活にもリズムが生まれます。

毎食に、主食(ごはん、パン、麺など)と主菜(肉、魚、卵、大豆製品など)、副菜(野菜料理など)をそろえると栄養バランスがよくなり、「エネルギー」と「たんぱく質」と「ビタミン・ミネラル」「カルシウム」「食物繊維」を効率よくとることができます。外食や市販の惣菜を利用する場合も、バランスのよい食事を心がけましょう。

また、薬味や香辛料、だしのうまみなどを上手に利用し、食塩を控えましょう。



ポイント 2 上手に栄養補給を

一度に少しずつしか食べられない人は、間食を利用して上手に栄養補給をしましょう。ヨーグルトやチーズなどの乳製品や果物がおすすです。

※誰かと一緒に買い物に行く、一緒に食事をする、好きな音楽をかけるなど、食事を楽しめる環境づくりも大切です。



プラス 1 水分補給も忘れずに

高齢になると喉が渇く感覚も鈍くなるため、脱水症状を起こしやすく心筋梗塞や脳梗塞の原因になることもあります。夏場などの暑い時期や運動の前後は特に気をつけ、起床後や外出前など、こまめな水分補給を心がけましょう。



低栄養状態になっていませんか?

体重と身長から計算する「BMI(体格指数)」の値は、低栄養かどうかを判定する目安の一つです。BMIが18.5未満の場合は、低栄養状態の恐れがあると考えられています。健康診断などで体重と身長を測定したら、BMIの数値もチェックしてみましょう。

現在のあなたのBMIはいくつですか?

$$\text{体重} \quad \text{kg} \div \text{身長} \quad \text{m} \div \text{身長} \quad \text{m} = \text{BMI}$$

例) 体重50kgで身長160cmの場合 $50\text{kg} \div 1.6\text{m} \div 1.6\text{m} = 19.5$

■体格区分

BMI18.5未満……やせ BMI18.5以上25未満……標準 BMI25以上……肥満

※BMI: Body Mass Index(体格指数)

体調に合わせてまずは10回ずつからはじめましょう!

お口の体操を毎日の習慣に！

① 噛む力を強くする体操 口のまわりの筋肉を鍛え、しっかり噛める力を保ちます。

①「あー」「んー」体操 3回ずつ行う



あー

ゆっくり大きく口を開け、「あー」と声を出す



んー

しっかり口を閉じて、口の両端に力を入れながら、舌を上あごに押し付けるようにして、奥歯を噛み締め、「んー」と声を出す

②「いー」「うー」体操 3回ずつ行う



いー

噛み合わせた状態で、「いー」と声を出しながら、ほおと首に張りを感じるまで、左右に広げる



うー

そのまま「うー」と声を出しながら、唇をすぼめる

② 舌の体操 舌の筋肉を鍛え、舌の動きをよくして、のみ込みをスムーズにします。

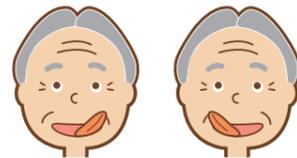
①～③を3回行う



①口を開けて、舌をできるだけ出す



②上唇を舌先で触るように、舌を上へ持ち上げる



③左右の口の端を舌先で触るように動かす

③ 唾液腺マッサージ 唾液腺をやさしく刺激することで、唾液がたくさん出るようになり、食べ物が口の中でまとまって、のみ込みやすくなります。食前が効果的。



位置の確認



じかせん 耳下腺への刺激

親指以外の4本の指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって回す(10回)



がくかせん 顎下腺への刺激

親指を顎の骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下から顎の下まで5カ所程度を順番に押す(各5回)



ぜっかせん 舌下腺への刺激

両手の親指をそろえ、顎の真下から手を突き上げるように、ゆっくりグーッと押す(10回)