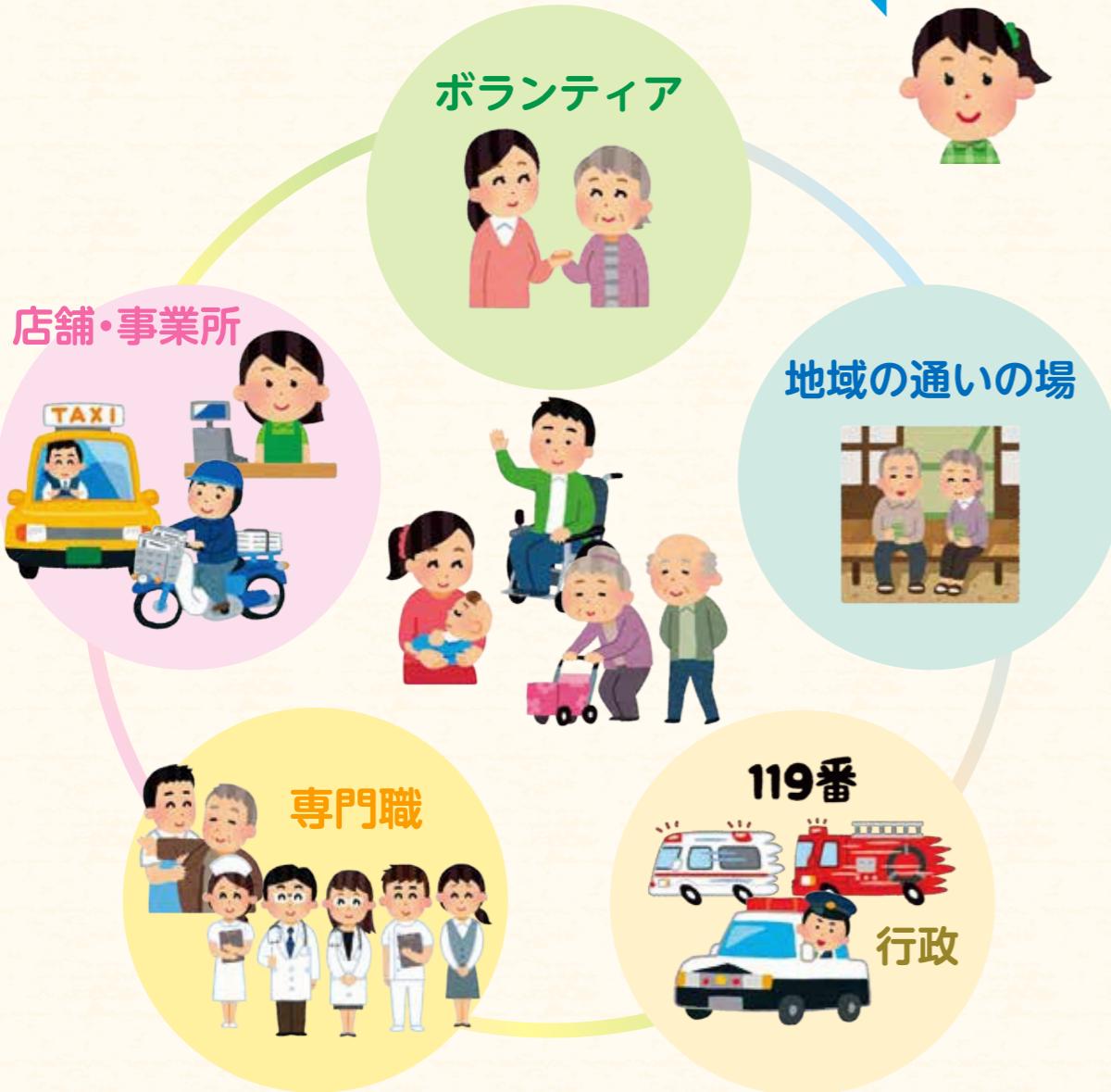


これまで専門職がサービスを提供

これからは…

これからは
地域みんなで
サポートが必要な人を
支えるんだね



お問合せ先

熊本市高齢者支援センター

ささえりあ 尾ノ上 096-331-6355
保田窪 096-387-8201
託麻 096-282-8249
江津湖 096-214-6888
あさひば 096-360-5550

東区役所 福祉課

096-367-9127

私たちちは、あなたの
「自分らしい暮らし」を
応援しています！



<作成>東区地域包括ケアシステム推進ワーキング会議
らしく暮らそう！リーフレット 令和3年3月

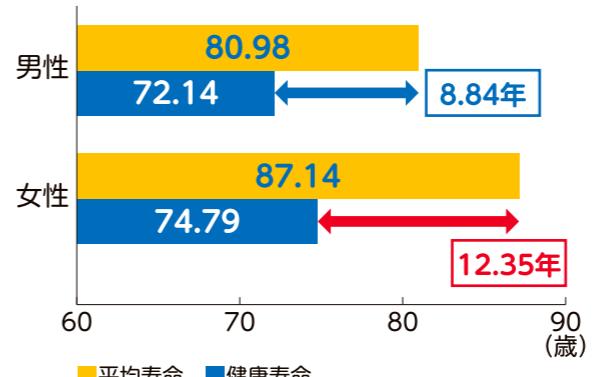
らしく暮らそう

～あなたらしい暮らしを続けるために～

このパンフレットは、これから介護保険を利用し始める方や、プランの見直しの時期にある方と
そのご家族に知っておいてほしいことをまとめました

健康寿命*と平均寿命の差

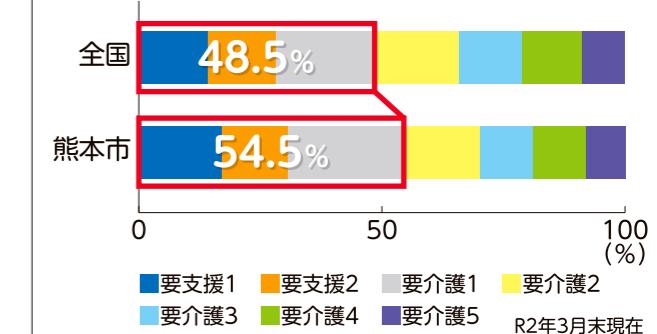
平成28年(2016年)



介護が必要になる時期を
できるだけ遅くできるといいね

65歳以上の人たち要介護(要支援) 認定を受けている人の割合

全国 18.5% 熊本市 21.6%



認定を受けている率が高いけど
介護度の軽い人が多いんだね

介護保険とは？

介護保険法

(目的)

第1条 この法律は、…その有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができる
よう、必要な保健医療サービス及び福祉サービスに係る給付を行うため、…

(介護保険)

第2条 2 …保険給付は、要介護状態等の軽減又は悪化の防止に資するよう行われる
とともに、医療との連携に十分配慮して行われなければならない。

(国民の努力及び義務)

第4条 国民は、…常に健康の保持増進に努めるとともに、要介護状態になった場合
においても、進んでリハビリテーションその他の適切な保健医療サービス
及び福祉サービスを利用することにより、その有する能力の維持向上に
努めるものとする。

へ～！介護保険制度って
こういう目的で作られたものなんだ



心身の衰えを感じた時、 あなたはどんな暮らしを望みますか？

ご近所さんのサポートで元気になったAさん

最近足腰の衰えを感じていたAさん。転ぶのが怖くてだんだんと閉じこもりがちになっていました。顔見知りのご近所さんから、「一緒にサロンに行ってみない？」と誘われました。



ご近所さんとのつながりが
あってよかったね

初めは気乗りしなかったAさんでしたが少しずつ友達が増え、今では「Bさんの将棋の相手をせなん」と参加することが楽しみになりました。行き帰りの道も一緒に歩いてくれる人がいるので安心です。



必要な部分のみ介護サービスを使って 自分らしい生活を取り戻したBさん

転倒しリハビリと買い物支援を受けることになったBさん。掃除や食事の準備など自分でできることは自分でやりながら「また自分で買い物に行きたい」と目標を持っています。



介護保険って
こんなふうに使うんだね

その結果、以前のようにスーパーまで歩いて行けるようになり、外出先で知り合いと会うことが楽しみです。元気くらぶやサロンへの参加も再開し、今ではヘルパーの利用をやめることができました。



介護サービスに頼りすぎて 状態が悪化してしまったCさん

掃除や調理など、何でもヘルパーさんにお願いしていたCさん。そのうち、動くのも億劫になり、家で寝て過ごすことが増え、外出の機会も減っていました。



自分らしい暮らしが
できなくなっちゃったね

全身の筋力が衰えて、
自分でできたこともできなくなり、さらに多くの介護が必要になりました。



介護サービスを取り入れたことで 家族みんなが前向きになれたDさん一家

Dさんの家族は、他人に迷惑をかけたくないという思いで介護サービスを利用ていませんでした。しかしだんだんと負担が増え、親子喧嘩が増えDさんに優しく接することができなくなりました。

ケアマネジャーの勧めでデイサービスを試してみました。生活に張り合いが出たDさんは準備をして待つようになり、家族も気持ちに余裕が生まれ、Dさんが通い続けられるようサポートしています。



これも「自立」なんだね

住み慣れた地域で 自分らしく暮らし続けるために

1

高齢者サロンや元気くらぶ*、
公民館講座等地域の「通いの場」を
活用しましょう



3

介護(介護予防)サービスを
活用し、要介護状態の軽減
または悪化の防止に取り組
みましょう



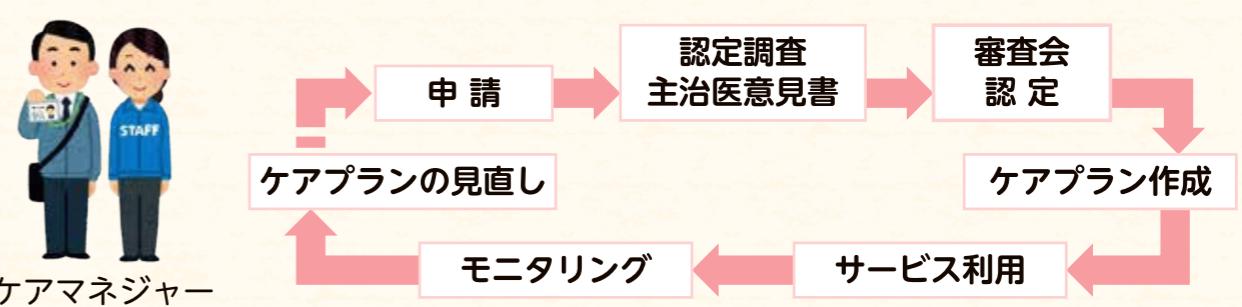
2

短期集中予防サービス*
(運動・口腔機能向上、栄養改善)を活用し、早期の機能回復を目指しましょう



4

介護保険を利用するようになったら定期的に状態を確認し、
自立に向けケアプランの見直しを行います



*詳しくはお近くの「ささえりあ」か福祉課にご相談ください