

～あなたらしい暮らしを続けるために～

うしくろ

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

ご近所さんとのつながりが
あってよかったね



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。



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

介護保険って
こんなふうに使うんだね



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**自分です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。



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

自分らしい暮らしが
できなくなっちゃったね



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きました。



全身の筋力が衰えて、**自分でする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

これも「自立」なんだね



体を動かすことがおっくうになり、日中の活動量が減ってしまったDさん。夜中に起きたり、お風呂や食事を嫌がったりと、家族はどのように対応すればよいのか分からず困っていました。



ケアマネジャーの勧めでデイサービスに通い始め、**生活のリズムが整い**出したDさん。家族もデイサービスの職員からDさんへの**声かけや介護の方法を知る**ことができ、Dさんや家族の**生活が安定**しました。



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



介護サービスを
使うようになって
なじみの関係は途切れない



戻るように

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

またできるよう
になりたい!



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



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、…

(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。

できることは可能な限り
自分です！
難しくなってきたことは
必要なサービスを利用して
維持改善を目指す！
自分らしい生活を送るために
介護サービスって
使うんだね！



※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

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 096-377-8056 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7年3月