

知っておこう！ どんな心がまえが必要？「準備編」

「介護が必要になったら介護保険を使う」ってよく聞くけど、そもそも介護保険ってどんなものなの？

まだ人の世話にはなりたくないんだけどな…

年だから仕方がないわね…

何もできなくなったら、申し込めばよいのかな？



そういえば…近所の〇〇さんは、この間まで元気だったのに突然、介護のサービスを受けることになったようだねー

ある日突然に…

認知症や老衰だけでなく、様々な原因で支援や介護が必要になる事があります。

◎ 転倒



◎ 骨折



◎ 入院



このようなときにも…

- ◎ 日常生活のお手伝いや介助が必要になったとき
- ◎ 今までと同じ暮らしが難しいと不安になったとき
- ◎ 病気や手術後の回復をサポートしてほしい……などなど…

まずは、地域包括支援センターにご相談ください（58-3363）
ご本人やご家族の状態に合わせて、介護保険サービスやその他の活動や取り組みをご紹介します。

センターへの相談で…

介護保険は、必要な方に給付する仕組みになっています。給付（サービス）を受けるには、受けられるかどうかの審査（介護認定）もあります。



認定は何のためにとるのかなあ？



認定されると…必要なサービスを受け
◎今していることを広げ
◎今できないことをできるようにする
といった取り組みもできます。

どんなサービスや活動を利用したらよいでしょうか？

担当するケアマネジャーが専門的見地からご本人やご家族に合った取り組みやサービスを一緒に考えます。



◎ 守秘義務について ◎

地域包括支援センターには、守秘義務（ひみつを守る義務）があります。相談内容に関わらず、許可なく情報を外部に提供することはありません。ご本人、ご家族の他、ご近所の困りごとなど安心してご相談ください。

まだ介護の必要がない人も…今後のために！

今は元気だから良いけど、いつ介護が必要になるか心配だなあ

備えあれば うれしいなし！ 早めに相談しておこう

子供達には迷惑をかけたくないのよね…



いつ支援や介護が必要になっても、あわてないためには…

①日頃から将来について家族と話しておく



②介護予防に取り組む

- ◎介護が必要になることを予防する
- ◎介護が必要になっても悪化を防止する



村に住み続けたい！

野菜作りは続けたい！

お友達と会えるところで暮らしたい！

地域包括支援センターでは、介護状態にならないためのサポートもしています。

😊コロナウイルスに負けない！おうちでチャレンジ介護予防！

新型コロナウイルス感染予防の影響で、外出しにくい状況が続いていますが、動かない時間が長いと、食欲・筋肉・認知機能の低下が心配です。今できる健康管理のポイントをご紹介します。

→右ページをご覧ください

感染症に負けない！

“8”のミッション

在宅時の健康生活応援チェック表

- 家にこもっていると、心身の機能が低下してきます。
- 適度な運動、十分な栄養、ストレス解消、健康管理について
- 家で実行できる一日の行動目標を8つセレクトしました。
- 今日1日で実行した項目にチェックをつけていきましょう。

※各項目の内容について医師の指示がある方はそちらに従ってください。

1 ひざのばし

上体はまっすぐのまま、「1・2・3・4」で片方のひざを伸ばして太ももに力を入れ「5・6・7・8」で元の位置に戻す。太ももの前面の筋肉を意識して

10回～20回ずつ

2 しっかり水分補給

1日あたり、お茶や水などの水分をコップ8～10杯分飲む

3 あーん体操

ゆっくり大きく口を開け「あー」と言う。しっかり口を閉じ口の両端に力を入れて舌を上あごに押し付けて奥歯を噛み「んー」と言う。食事の前にやってみよう

10回～20回ずつ

4 日付の確認

今日の日付と天気を確認し声に出して読み上げる

「今日は、○年○月○日○曜日 今日天気は晴れ！」

5 交流

離れて暮らす家族や友人に電話・メールなどをする

6 健康管理

持病のある方は医師の指示通り治療を続ける

7 たんぱく質

1日あたり肉・魚・卵・大豆製品・乳製品をそれぞれ片方の手のひらに乗る程度の量を目安に食べる

8 背伸び

両手を組んで背伸びをし10数える。そのまま右に体を倒して10数える。反対側も同様に。肋骨の間など脇腹の筋肉を伸ばす

まうえ 左右 10秒ずつ