

地域包括支援センターが

介護予防の拠点となります

高齢者が住み慣れた地域で、その人らしい生活を送るためには、介護サービスをはじめ、福祉、医療、権利擁護などさまざまなサービスを、包括的・継続的に提供していく必要があります。高齢者の生活を支えていくための拠点として「地域包括支援センター」が設置されます。

地域包括支援センターが行う  
おもな事業

介護予防ケアマネージメント

介護予防対象者の選定や介護予防ケアプランの策定、評価を行います。  
※指定居宅介護支援事業者に、予防給付のケアマネージメント業務の一部を委託する場合があります。

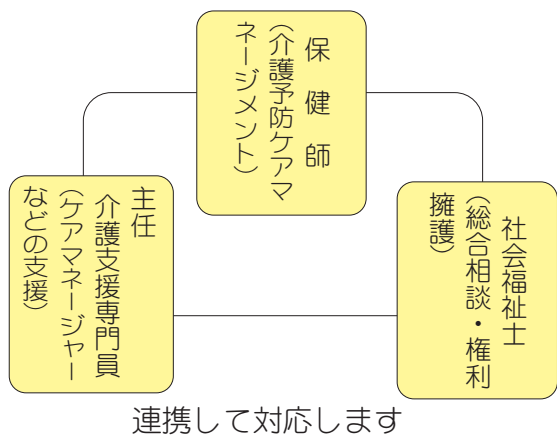
地域支援の総合相談

介護保険だけでなく、さまざまな制度や地域資源を利用した総合的な支援を行います。

権利擁護、虐待の早期発見・防止

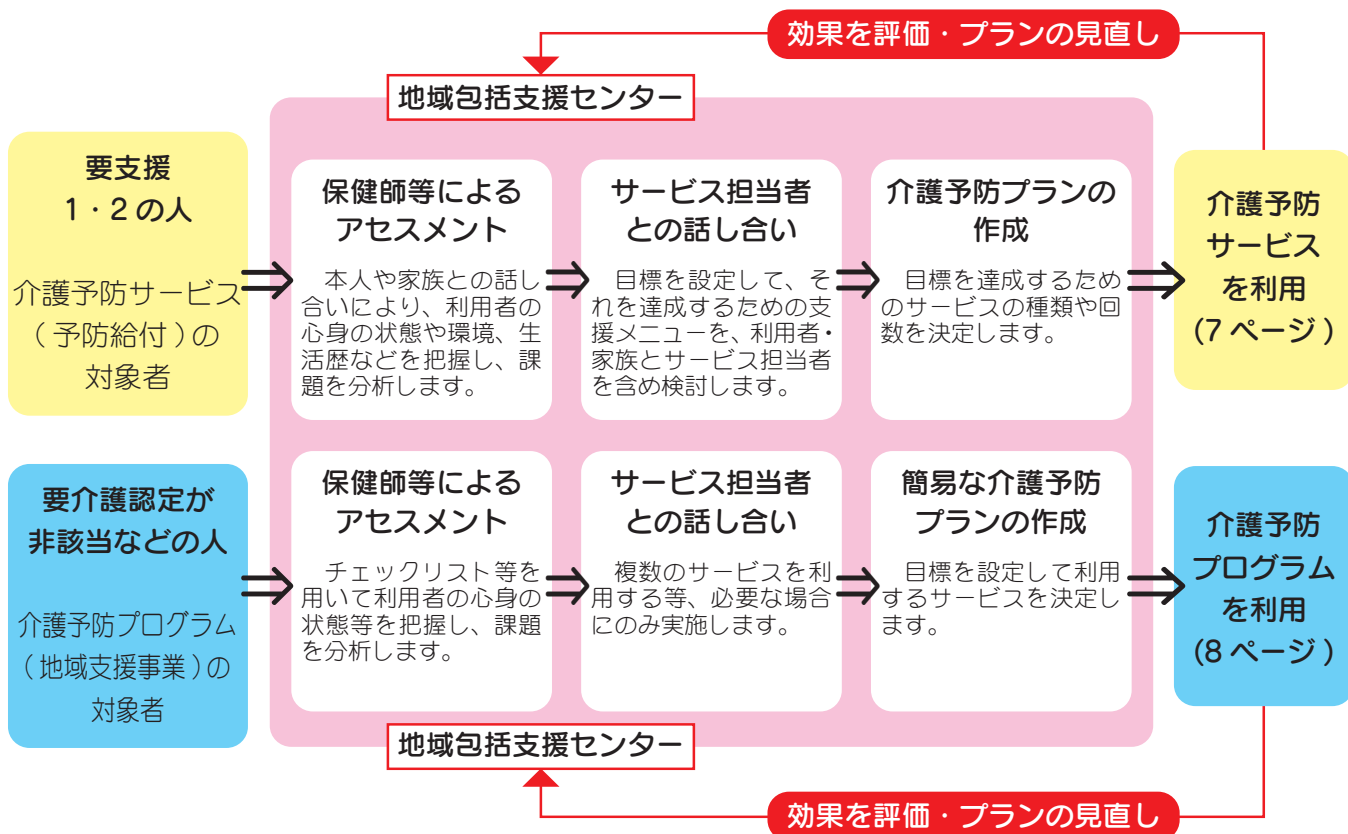
高齢者の人権や財産を守る権利擁護虐待防止事業の拠点として、成年後見制度の活用や虐待の早期発見・防止を進めます。

地域のケアマネージャーなどの支援  
ケアマネージャーのネットワークの構築や、困難事例に対する助言などを行います。



連携して対応します

介護予防ケアプラン策定の流れ



## 介護予防サービスメニュー

要支援1・2の人が利用できる介護予防サービス（予防給付）を紹介します。

介護予防サービス（予防給付）では、通所系のサービスを中心に、必要に応じて訪問系のサービスや福祉用具等のサービスが利用できます。

なお、サービス費用の1割および食費等を利用者が負担します。

サービス名	介護予防サービスの内容
○介護予防通所介護	通所介護施設に通って生活機能の向上を目的としたサービスを受けます。 全員に提供される共通のサービスと、個々の必要性や希望に応じて提供される選択的サービスを組み合わせて利用します。
○介護予防通所リハビリテーション	通所リハビリテーション施設に通って、理学療法士や作業療法士等により、生活機能の向上を目的としたリハビリテーションを受けます。 全員に提供される共通のサービスと、個々の必要性や希望に応じて提供される選択的サービスを組み合わせて利用します。
○介護予防訪問介護	利用者が自力では困難な行為について、同居家族の支援や地域の支えあい・支援サービスが受けられない場合に、ホームヘルパーの訪問によるサービスが利用できます。 従来の「身体介護」「生活援助」の区分はなくなり一本化されました。またいわゆる介護タクシーなど「通院等乗降介助」については、要支援1・2の人は利用できません。
○介護予防福祉用具貸与・販売	介護予防に資する福祉用具について、貸与や販売を行います。貸与については使用期間を限定し、定期的に必要性を見直します。
○介護予防訪問入浴介護	居宅に浴室がない場合や、感染症などの理由から、その他の施設における浴室の利用が困難な場合などに、浴槽を提供しての訪問による入浴介護が提供されます。
○介護予防訪問リハビリテーション	居宅での生活行為を向上させる訓練が必要な場合に、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が訪問により短期集中的なリハビリテーションを行います。
○介護予防訪問看護	疾患などを抱えている人について、看護師が居宅を訪問して、介護予防を目的とした療養上の世話や診療の補助をします。
○介護予防居宅療養管理指導	医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士などが居宅を訪問し、介護予防を目的とした診療や療養上の管理、指導を行います。
○介護予防短期入所生活／療養介護	福祉施設や医療施設に短期間入所して、介護予防を目的とした日常生活の支援や機能訓練などが受けられます。
○介護予防住宅改修費支給	手すりの取り付けや段差解消などの住宅改修をした際に、20万円を上限に費用を支給します。
○介護予防特定施設入居者生活介護	有料老人ホーム等に入居している高齢者に、介護予防を目的とした日常生活上の支援や介護を提供します。

# 介護予防プログラムメニュー

要介護認定が非該当などの人が利用できる介護予防プログラム（地域支援事業）を紹介します。

介護予防プログラムでは、通所型プログラムや、保健師等による訪問指導など、地域の実情に合わせたプログラムを提供します。

サービス名	介護予防サービスの内容
○運動器の機能向上	機能訓練指導員等の指導により、筋力トレーニング、バランストレーニング、有酸素運動、ストレッチ等を行います。
○栄養改善	管理栄養士の指導により、低栄養や疾病を予防するための食事内容や調理方法、食材調達方法等の指導や相談を行います。
○口腔機能の向上	歯科衛生士や言語聴覚士等の指導により口腔内の健康を保つための指導や、摂食・嚥下機能を向上させる訓練等を行います。
○閉じこもり予防・支援	居宅に閉じこもりがちな人に対し、通所系プログラムや地域の趣味活動、ボランティア活動などへの参加をうながす働きかけを行い、生活全般の活性化につなげます。
○認知症予防・支援	認知症予防に関心の高い人や軽度の認知障害のある人に対し、認知機能訓練や趣味活動、運動、栄養、口腔に関するプログラムなどを提供します。
○うつ予防・支援	心の健康相談や訪問による個別支援、運動、栄養、口腔に関するプログラムの提供などを行います。

## 毎日の生活の中で

### 「介護予防」を行いましょ

介護保険制度や地域支援事業などで提供されるさまざまな介護予防サービス・プログラムは、毎日の生活の中に直接生かされることによって初めてその目的を達成します。

サービスやプログラムを利用する日だけ頑張るのではなく、生活機能の向上や自己実現のため習ったことやアドバイスを受けたことを、毎日の生活に取り入れることが大切です。

普段の生活、健康面で気をつけていることについて3人のコメントを紹介します。



山田 富美子さん  
(前浜、69)

日本舞踊や大正琴を習っています。子や孫もいますが、元氣な間は一人で生活したいと思っています。

日常生活で間食をせず、栄養面に気をつけています。体を大事にすることがいつまでと友達と仲良くできるものと思います。



前川 和子さん  
(福島里、74)

夫婦で農業をしています。週に2回、地区の運動場で皆さんとグラウンドゴルフを楽しんでいます。

食事では野菜や魚を取ることに心がけています。主人には適量のお酒にしてもらい、夫婦で自活していきたいと思っています。



西浦 弘さん  
(札幌、86)

家業を息子に譲ったところは、家でゴロゴロしてテレビを見て過ごすことが多かったですね。

13年前からグラウンドゴルフを始めました。運動が健康の秘訣です。「私は私」自力で生活して行きたいと思っています。