

# 介護予防のポイント

## 毎日の生活の中で介護予防を!

介護保険料は、要介護認定者が増加し介護サービスの利用が多いほど高くなります。そのため、要介護状態にならない人が多いほど保険料は安くなります。

皆さんも、毎日の生活のなかで次の介護予防のポイントに取り組む、要介護認定者にならないようにしましょう。

### 運動機能向上のポイント

筋力は鍛えれば向上します。軽い運動を毎日少しずつ積み重ねて長続きさせることが大事です。積極的に体を動かしましょう。

できる限り自分のことは自分で

毎日歩く。ウォーキングや、できるだけ階段を利用する

全身を使った体操や筋力アップのための運動を取り入れる

みんなで楽しくできる軽スポーツなどに参加する

### 栄養改善のポイント

栄養不足は、体力の低下につながります。体調を崩しやすい高齢期こそ、栄養をしっかりとることが大切です。

三食を規則正しく、よく噛んで食べる

色々な食品を食べる。食欲がなく、低栄養が心配される時はおかず中心で、特に、たんぱく質が豊富な食品(牛乳・乳製品・肉・魚・卵・豆・大豆製品など)を選んで食べましょう

\*腎臓病など生活習慣病によってはこの限りではありません

食事が少なくなり、栄養不足が心配な時は、栄養補助食品を利用したり、栄養士に相談しましょう

口腔機能向上のポイント

高齢期は歯の数の減少や飲み込む機能が衰えるなどから、栄養を取りにくくなったり、唾液の量が減ることで、口内に細菌が繁殖しやすくなったりし、低栄養や病気の発症を引き起こします。早期にケアも行いましょう。

毎食後、歯磨き、うがいなどで口内を清潔にする

義歯(入れ歯)の手入れは毎日行う

定期的に歯科医の検診を受ける。義歯も歯肉がやせてくるので、あっているか診察を受けることが大事です

閉じこもりの予防ポイント

1日のほとんどを家の中で過ごしてばかりいると、生活の活動範囲が狭くなります。そのため、心身の機能が弱ることにつながります。

知人と会うなど、外出習慣をつける

地域のさまざまな活動に参加してみる

電話や手紙など人との交流を大切に

認知症予防のポイント

認知症は、ある程度の予防ができることと、早期発見・対処することで進行を抑えることや回復することも可能です。

食事や日常生活、または脳梗塞などの生活習慣病に気を付けることである程度は予防が可能です

生きがいや楽しみになるような趣味をもちましょ

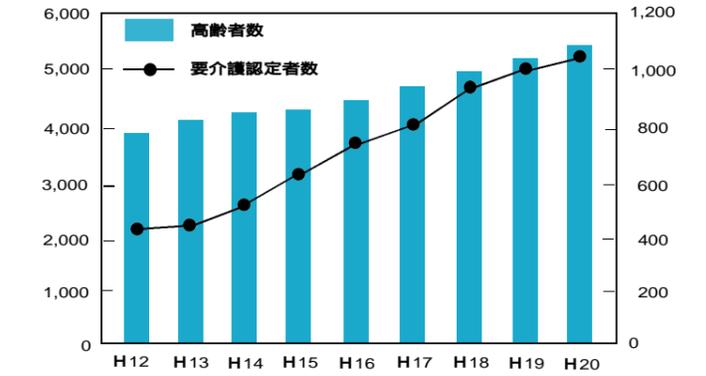
ほかの病気同様、早期発見、対処が大切です。「おかしいな」と思ったらかかりつけの医師に相談しましょう

認知症に見えても「うつ病」など、ほかの回復可能な病気の場合があります。早期に診断を受けましょう



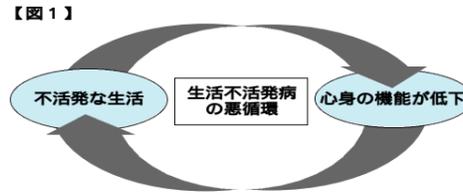
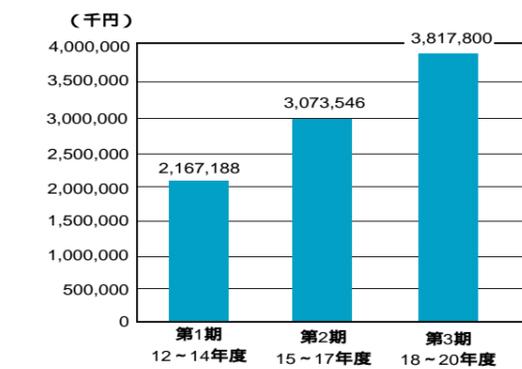
# 介護予防に重点 介護保険制度を改正

【グラフ1】 高齢者数および要介護認定者数(見込数)



平成12年度からスタートした介護保険は、制度の定着化が進み要介護認定者が急激に増加しています。今後、さらなる高齢社会の進行にもない、認定者の増加が見込まれます。要介護認定を受けないためにも予防することが重要です。介護予防に重点をおいた介護保険制度の改正と、介護予防のポイントを中心にお知らせします。

【グラフ2】 介護保険各事業計画期間総給付(見込)費



介護予防に必要な福祉用具について、貸与や購入補助を受けることができます。なお、車いすや特殊寝台などについては、身体状況によっては利用できない場合があります。

介護予防訪問介護 日常生活において利用者が自力では困難な行為について、同居家族の支援など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。

## 介護予防サービスの実施

# 健康で元気なときを一日でも長く過ごすために

介護保険サービスを受けるためには、要介護認定を受ける必要があります。要介護認定を受けるためには、65歳以上で介護が必要となる人、または40歳から64歳までで脳血管疾患などの特定疾病が原因で介護が必要な人です。

介護保険サービスを利用する際には、要介護認定を受ける必要があります。要介護認定を受けるためには、65歳以上で介護が必要となる人、または40歳から64歳までで脳血管疾患などの特定疾病が原因で介護が必要な人です。

介護保険サービスを利用する際には、要介護認定を受ける必要があります。要介護認定を受けるためには、65歳以上で介護が必要となる人、または40歳から64歳までで脳血管疾患などの特定疾病が原因で介護が必要な人です。

【表2】 第3期(平成18~同20年度)の介護保険料 (円)

対象者	区分	月額保険料
生活保護、老齢福祉年金受給者	第1段階	2,000
市町村民税世帯非課税者(課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円以下)	第2段階	2,000
上記以外の市町村民税世帯非課税者	第3段階	3,000
本人市町村民税非課税	第4段階	4,000
本人市町村民税課税(合計所得200万円未満)	第5段階	5,000
本人市町村民税課税(合計所得200万円以上)	第6段階	6,000

【表3】 激変緩和措置による月額保険料 (円)

該当する保険料段階	税制改正がなかったものとした場合の保険料段階	平成18年度	平成19年度	平成20年度
第4段階	第1段階	2,640	3,320	4,000
	第2段階	2,640	3,320	
	第3段階	3,320	3,640	
第5段階	第1段階	3,000	4,000	5,000
	第2段階	3,000	4,000	
	第3段階	3,640	4,320	
	第4段階	4,320	4,640	

4月1日号でお知らせした「表2」のとおり介護保険料を改定しましたが、平成17年1月1日現在、65歳以上の1人(昭和15年1月2日以前生まれの人)で、高齢者非課税限度額廃止などの税制改正の施行にとともに、保険料改正が上昇する人に対して、平成18・19年度の2年間の激変緩和措置を実施します。

その間の保険料は「表3」のとおりとなります。なお、この緩和措置については、申請などの手続は不要です。

## 介護保険料の激変緩和措置

【表1】

これまでの要介護度	新しい要介護度	利用できるサービス
要支援	要支援1	介護予防通所介護、介護予防訪問介護、介護予防短期入所生活など
要介護1	要支援2	
要介護2	要介護1	従来と同じ介護サービス
要介護3	要介護2	
要介護4	要介護3	
要介護5	要介護4	
	要介護5	

### 地域包括支援センターの設置

介護予防の拠点として地域包括支援センター(社会福祉協議会に委託)をゆうあいセンター内に設置しました。



### 地域包括支援センターの設置

介護予防の拠点として地域包括支援センター(社会福祉協議会に委託)をゆうあいセンター内に設置しました。地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域で、尊厳あるその人らしい生活を送るために、総合的な機関として概ね次のような業務を行い、それぞれの専門職員として、社会福祉士、保健師、主任ケアマネジャーを配置しています。

### 地域包括支援センターの設置

介護予防の拠点として地域包括支援センター(社会福祉協議会に委託)をゆうあいセンター内に設置しました。地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域で、尊厳あるその人らしい生活を送るために、総合的な機関として概ね次のような業務を行い、それぞれの専門職員として、社会福祉士、保健師、主任ケアマネジャーを配置しています。

旧要支援の人は要支援1、旧要介護1の人は要支援2(認知症など一部の人は要介護1)となります。なお、現在、認定を受けている人は、その認定有効期間中は従来のサービスが利用できます。

### 地域包括支援センターの設置

介護予防の拠点として地域包括支援センター(社会福祉協議会に委託)をゆうあいセンター内に設置しました。地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域で、尊厳あるその人らしい生活を送るために、総合的な機関として概ね次のような業務を行い、それぞれの専門職員として、社会福祉士、保健師、主任ケアマネジャーを配置しています。

問合せ 保険住民課 (766-8700)

### 地域包括支援センターの設置

介護予防の拠点として地域包括支援センター(社会福祉協議会に委託)をゆうあいセンター内に設置しました。地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域で、尊厳あるその人らしい生活を送るために、総合的な機関として概ね次のような業務を行い、それぞれの専門職員として、社会福祉士、保健師、主任ケアマネジャーを配置しています。

### 地域包括支援センターの設置

介護予防の拠点として地域包括支援センター(社会福祉協議会に委託)をゆうあいセンター内に設置しました。地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域で、尊厳あるその人らしい生活を送るために、総合的な機関として概ね次のような業務を行い、それぞれの専門職員として、社会福祉士、保健師、主任ケアマネジャーを配置しています。