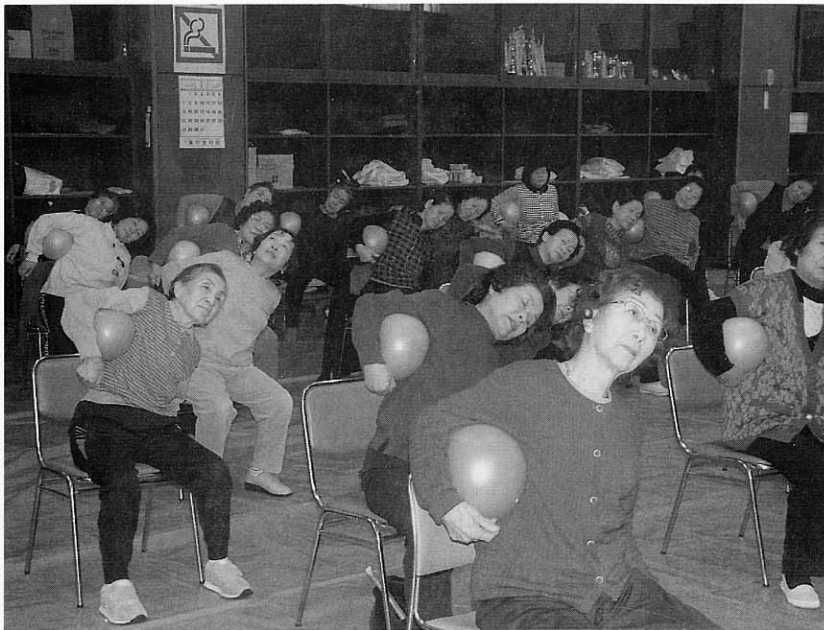


# 介護予防が始まります！



「シャキット体操」で介護予防～お気軽に参加ください。

最近テレビや新聞、雑誌などで「介護予防」という言葉をよく耳にします。介護予防とは、高齢者が介護を必要とする状態を防いだり、介護が必要となったとしてもそれ以上悪化させないようにして、自立を支援することです。

滝上町でもこの4月から介護予防事業が始まります。今回は介護予防のお話を特集します。

## 寝たきりサインをチェックしよう

介護が必要になるきっかけは「体を動かすのがおっくうになった」とか「歯が抜けて食べ物が思うように食べられなくなった」というところから始まります。一見寝たきりとは関係ないことのようにですが、体を動かさなくなったり栄養が不足すれば筋力が低下し、転倒しやすくなります。転倒して骨折するとそのまま寝たきりになる危険性が高いのです。日頃から心身の老化のサインに敏感になり、意識して運動したり頭を使ったりしていくことが大切です。

- ★サイン① 最近よくつまづくようになった
- ★サイン② 家の中や外出中に転んだ
- ★サイン③ 転ぶのが怖くて外出しなくなった
- ★サイン④ 動かないので食欲がわかずご飯を抜くようになった
- ★サイン⑤ 筋力が低下し歩けなくなったり、立てなくなった

※サイン⑤が進むと寝たきりになる心配があります。

## さっそくはじめよう！自分でできる介護予防

寝そべる、起き上がる、立つ、座る、歩く、階段を昇り降りするなどの日常動作には、下半身の筋力が特に大切になります。下半身の筋肉を鍛える体操や運動を毎日の習慣にしましょう。どんな運動をしたらいいのか分からないという方には歩くことをおすすめします。歩くと腰から下の筋肉が全部使われますし、骨に刺激を与えることから骨粗しょう症の予防にもなります。また、脳が活性化され、認知症の予防にもなることも分かっています。

町では、皆さんに運動の習慣を身につけていただくこと、専門の講師を招いて「シャキット体操」を毎月実施しています。また濁川の基幹集落センターでは「こぶしの会」が同じように自主的な活動をおこなっています。お気軽にご参加ください。

### ☆4月のシャキット体操

25日(水) 9:45~11:15 ~スボセン

※4月は体力測定実施予定のため9:15までにお越しください

## 介護予防に該当するのはどんな人？

4月から介護予防事業がはじまりますが、介護認定で「要支援」の方及び「要介護1」の方の一部は、次の更新時に状態が変わっていなければ「要支援1」または「要支援2」となります。この「要支援1・2」の方が介護予防の対象者ということになり、滝上では介護認定を受けている方の約6～7割くらいが該当するとみられています。

## 介護予防が始まって介護サービスの内容は変わる？

介護予防の対象者は「要支援1・2」の方という話はしましたが、その場合何が変わるのかというと、「介護予防」のサービスは、デイサービスや介護ヘルパーさんに「全ておまかせ」するのではなく「できるところは自分でやる、できることを増やす」という考え方でサービスを提供することになります。この考え方のもとに、利用される方は引き続き今までのようなサービスを受けることができます、ご安心ください。



ホームヘルパーさんと一緒にお掃除中

## 介護保険制度の改正によって4月からここが変わります

### ●デイサービスの食費が改正になります

利用1回あたりの食費負担額 39円が250円に改正されます。これは、食費の負担が介護保険の対象外となったことによるもので、食費のうち食材料費にかかる費用を負担していただくものです。



デイサービスセンターでのレクリエーション  
～みんなでいろんなゲームもします。

### ●「要支援1・2」となった方の利用料の負担方法が変わります

4月以降の介護認定で「要支援1・2」となった方（介護予防の対象となった方）は、デイサービスや介護ヘルパーの利用料を1カ月単位で支払うことになりました。それ以外の介護度の方は今まで通り1回利用ごとに利用料を支払います。

#### ◇介護予防通所介護（デイサービス）【新利用料】

対象区分	利用料（月額）	食費負担(1回)
要支援1	2,307円	250円
要支援2	4,434円	250円

#### ◇介護予防訪問介護（介護ヘルパー）【新利用料】

対象区分	区分	回数	利用料(月額)
要支援1・2	訪問介護(I)	週1回程度	1,419円
要支援1・2	訪問介護(II)	週2回程度	2,838円
要支援2	訪問介護(III)	(II)を超える	4,612円