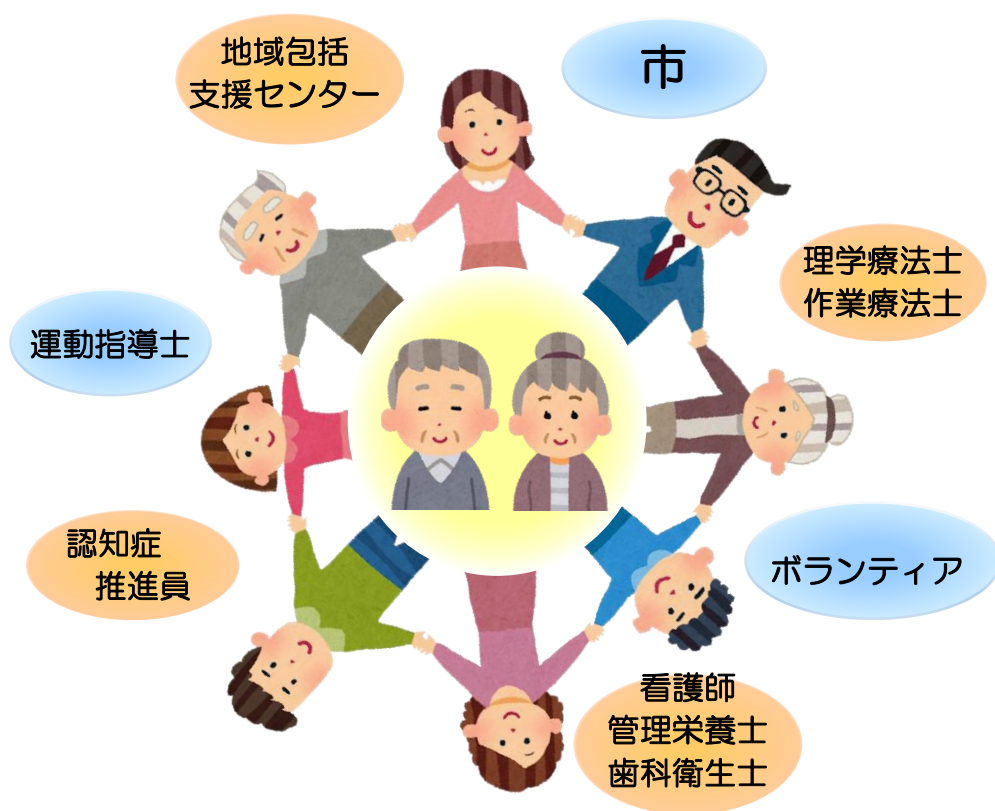


# 介護予防 ・ 日常生活支援総合事業のご案内



大川市

# 介護予防

## 日常生活支援総合事業のご案内

### もくじ

I. 介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）

II. 事業対象者とは

III. 介護予防・生活支援サービス事業

通所型

- 1. パワーアップクラス …P4
- 2. 通所型サービス A …P6

訪問型

- 3. おうちリハ（リハビリ専門職の訪問指導） …P7
- 4. 食サポ（管理栄養士の訪問指導） …P8
- 5. 高齢者家事サポートサービス …P9
- 6. 訪問型サービス A …P9

IV. 相談窓口 地域包括支援センター連絡先

# I. 介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）

## 介護予防・日常生活支援総合事業とは

「介護予防・日常生活支援総合事業」は、平成27年4月から介護保険法の改正により地域支援事業に位置づけられたもので、「介護予防・生活支援サービス事業」と「一般介護予防事業」の2事業があります。そのうち「介護予防・生活支援サービス事業」は、要支援認定者及び要支援認定相当を対象に、従来予防給付として提供されていた全国一律の「介護予防訪問介護及び介護予防通所介護」が指定事業として同様に提供されるほか、住民主体の通いの場など、地域の実情に応じて多様なマンパワーや社会資源を活用しながら、さまざまなサービスが提供できるよう整備していくものです。

また、「一般介護予防事業」では、65歳以上の高齢者を対象に、従来の一次予防事業をさらに発展し、生きがいづくり・役割づくりを大切にしながら自助・互助の仕組みを拡充していきます。

### どんな通いの場がありますか？

杖をつかずに歩けるようになりたい



専門スタッフと共に筋力バランス力のアップを目指しませんか？

1人でお風呂に入れるようになりたい



転ばない体づくりをしたい

1人で食事をするのはさびしい。食が進まない



みんなと一緒にご飯を食べて体力アップしませんか？

### どんな訪問型のサービスがありますか？

身体の調子が悪くてごみの分別が大変



スーパーは遠いし、足も悪くなって、買い物やご飯の支度に困っている

足腰が悪くなって、掃除ができない



## Ⅱ. 事業対象者とは

大川市にお住まいの65歳以上の被保険者のうち、厚生労働省が作成した25問の基本チェックリストにおいて、生活機能に低下がみられた方が「事業対象者」の候補者となります。

その後、お住まいの地域を担当する地域包括支援センターがご自宅等に訪問、もしくは来所相談にて、日々の暮らしぶりを聞き取り、必要な事業の選定・説明を行い一緒に考えながら利用決定をしていきます。

### 基本チェックリストと判定基準は以下の通りです。

	No.	質問項目	回答(いずれかに○をお付け下)		点数
生活全般	1	バスや電車で一人で外出していますか	0. はい	1. いいえ	1~20 点
	2	日用品の買物をしていますか	0. はい	1. いいえ	
	3	預貯金の出し入れをしていますか	0. はい	1. いいえ	
	4	友人の家を訪ねていますか	0. はい	1. いいえ	
	5	家族や友人の相談にのっていますか	0. はい	1. いいえ	
運動	6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0. はい	1. いいえ	6~10 点
	7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0. はい	1. いいえ	
	8	15分くらい続けて歩いていますか	0. はい	1. いいえ	
	9	この1年間に転んだことがありますか	1. はい	0. いいえ	
	10	転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	0. いいえ	
栄養	11	6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい	0. いいえ	11~12 点
	12	身長 cm 体重 kg (BMI= ) (注)			
口腔	13	半年前に比べて硬いものが食べにくくなりましたか	1. はい	0. いいえ	13~15 点
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	0. いいえ	
	15	口の渇きが気になりますか	1. はい	0. いいえ	
閉じこもり	16	週に1回以上は外出していますか	0. はい	1. いいえ	16~17 点
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい	0. いいえ	
認知	18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1. はい	0. いいえ	18~20 点
	19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0. はい	1. いいえ	
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい	0. いいえ	
うつ	21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1. はい	0. いいえ	21~25 点
	22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1. はい	0. いいえ	
	23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1. はい	0. いいえ	
	24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい	0. いいえ	
	25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1. はい	0. いいえ	

(注)BMI=体重 kg/身長<sup>2</sup>m

該当している項目に  
チェックして  
みましょう

- No.1~20までの20項目のうち10項目以上に該当 . . . . . 複数の項目に支障
- No.6~10までの5項目のうち3項目以上に該当 . . . . . 運動機能の低下
- No.11~12までの2項目のすべてに該当 . . . . . 低栄養状態
- No.13~15までの3項目のうち2項目以上に該当 . . . . . 口腔機能の低下
- No.16~17までの2項目のうちNo.16に該当 . . . . . 閉じこもり
- No.18~20までの3項目のうち1項目以上に該当 . . . . . 認知機能の低下
- No.21~25までの5項目のうち2項目以上に該当 . . . . . うつ病の可能性

# 1. パワーアップクラス(通所型)

### 対象

事業対象者・要支援1・要支援2

### 定員

10名まで

### 利用料

無料

### 内容

集団・個別プログラムにより、身体機能・動作能力の改善を目指し、目標達成に向けた自立支援を行います。専門スタッフが、筋力・持久力・バランス等の評価を行いながら、自宅での生活が行いやすいよう、またあきらめかけていた楽しみや趣味を再開できるよう、身体機能の向上を目的にサービスを提供し、自立への支援を促します。

### 運営スタッフ

理学療法士・作業療法士・ボランティアスタッフ等

### 実施日時

毎週 水曜日

(週1回・全15回)

① 9:30～11:30

または

② 13:30～15:30

### 場所

おおかわ交流プラザ

(大川市酒見215番地1)

\*送迎要相談

### <教室の流れ>

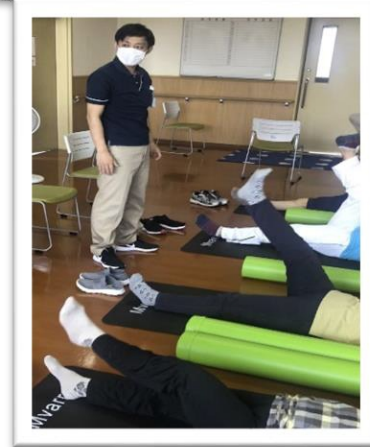
※午後の場合

13:30	集合 健康チェック
13:35	準備運動
13:40	体力向上運動 転倒予防運動 脳トシ 個別指導
15:20	整理体操
15:30	終了

## ① 集団トレーニング（3種）

### - 体力向上 -

まずは、ストレッチで身体をほぐした後、ゴムや重りを使った低負荷の筋力トレーニングを行います。その後は、スクワットや踵上げ等の自宅でも可能な運動を練習し、最後は有酸素運動として、10-20cmの段差昇降で体力向上を図ります。



### - 転倒予防 -



マットの色に合わせて、足を前後・左右に出し、ステップ運動を行います。バランスが向上し、転倒予防につながります。

### - 脳トレ -

記憶のトレーニングや、転倒や事故の多い生活場面を提示しての危険予知トレーニング等、プリントを使った脳トレを行います。脳トレを通して、認知機能の低下を予防すると共に、集中力や洞察力も養います。



## ② 個別トレーニング

入会時に目標を設定し、その目標達成のために努力した、日々の活動や自主訓練の成果を、毎回、個別に、確認/指導します。

## 2. 通所型サービス A

### 対象

事業対象者・要支援1・要支援2  
移動介助など身体介助が必要ない方

### 定員

事業所により異なります

### 利用料

金額は負担割合により異なります

### 内容

生活機能の低下がみられ外出や交流の機会が必要で、かつ地域の通いの場やサロン等に自力で参加できない方に対し、人との交流や身体機能向上を目的にサービスを提供し、閉じこもり予防や生活機能、身体機能の維持・向上を目指します。具体的には、健康チェックやレクリエーション、体操・リハビリなどの機能訓練※を行います。（※機能訓練は事業所による）

入浴や食事の提供の有無は、事業所により異なります。また、利用する場合は自己負担となります。

### 運営スタッフ

市内外の指定事業所のスタッフ

### 場所

市内外の指定事業所

\*送迎あり

### 実施日時

週1回程度(原則1回3時間以上)

※事業所によって異なります

### 3. おうちリハ(リハビリ専門職の訪問指導)

#### 対象

事業対象者・要支援1・要支援2

#### 運営スタッフ

理学療法士・作業療法士

#### 利用料

無料

#### 内容

住み慣れた家で、できるだけ自立した生活が送れるように支援します。具体的には、リハビリテーション専門職を短期間派遣し、家での動きや生活の工夫についてのアドバイスや、外出方法を一緒に考え、地域の活動（趣味や介護予防の体操など）に参加できるように支援します。



#### 実施場所

対象者の自宅（1回1時間程度）

#### 回数

月に2回程度の頻度で3か月間（必要性があれば、最長6か月間利用可）

## 4. 食サポ(管理栄養士の訪問指導)

### 対象

事業対象者・要支援1・要支援2で、

- ・栄養改善が必要な方 または
  - ・6か月間で2～3kg以上の体重減少があった方
  - ・BMI(体格指数)が18.5未満の方
- ※BMI=体重kg/身長m<sup>2</sup>

2つとも当てはまる方

### 運営スタッフ

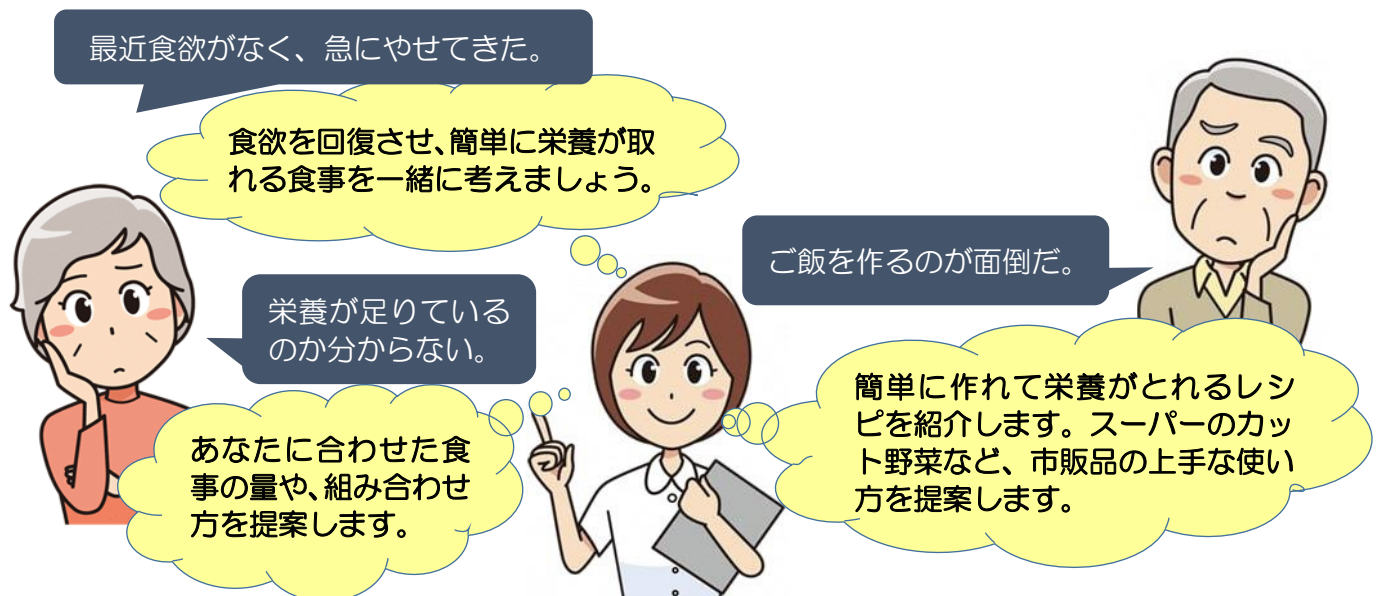
管理栄養士

### 利用料

無料

### 内容

住み慣れた家で、できるだけ自立した生活が送れるように支援します。管理栄養士がご自宅へ短期集中的に訪問し、ご本人の状態に応じたアドバイスや食生活の改善を支援します。具体的には、食事内容の調査や栄養指導(調理のアドバイスを含む)を行います。



### 実施場所

対象者の自宅(1回1時間程度)

### 回数

月に2回程度の頻度で3か月間  
(必要性があれば、最長6か月間利用可)

## 5. 高齢者家事サポートサービス

事業対象者・要支援1・要支援2の方を対象にシルバー会員が掃除や買い物、調理、洗濯など、日常生活において不自由になっている生活行為に対して、支援を行います。

地域包括支援センターのアセスメントをもとに、必要なサービスと内容について、利用者・ご家族と決定しサービスを提供します。

### 運営スタッフ

シルバー人材センターの会員

### 利用料

1回 200円

### 実施頻度

週2回まで（1回45分～60分まで）

担当の地域包括支援センターと相談のうえ、内容と利用頻度の計画をたて、サービスの内容と頻度を決定します。

## 6. 訪問型サービスA

事業対象者・要支援1・要支援2の方を対象にホームヘルパーが訪問し、日常生活において不自由になっている生活行為に対して、利用者と一緒に家事支援を行います。

地域包括支援センターのアセスメントをもとに、必要なサービスと内容について、利用者・ご家族と決定しサービスを提供します。

### 運営スタッフ

市内外の指定業者のホームヘルパー

### 利用料

金額は負担割合により異なります

### 実施頻度

週1～2回程度 月10回まで（1回45分～60分まで）

担当の地域包括支援センターと相談のうえ、内容と利用頻度の計画をたて、サービスの内容と頻度を決定します。



## IV. 相談窓口

### ●地域包括支援センターとは

高齢者のみなさんが、住み慣れた地域でその人らしい生活を安心して送ることができるように保健・医療・福祉・介護に関する相談に応じる「総合相談窓口」です。地域包括支援センターでは、社会福祉士、主任ケアマネジャー、保健師などの専門職ですが、下記に記載されている相談にのります。

#### 介護・介護予防のこと

- 介護保険のサービスについて
- 高齢者向けの施設について
- 家族の介護のことについて など

#### 心や体の健康のこと

- 最近物忘れが多くなってきた
- 今の健康状態を維持したい
- 心身の健康に不安がある など

#### 権利をまもること

- 振り込め詐欺の被害に遭ってしまった
- 今後の財産管理が不安
- 虐待を受けている人がいる など

#### さまざまな相談ごと

- 地域で友人を作りたい
- 近所で心配な高齢者がいる
- 日常生活での困りごとがある など

名称	所在地	担当地域	電話
大川北 地域包括支援センター	道海島861番地 (介護老人保健施設 ふれあいの里道海内)	向島、榎津、 北酒見、道海島、 三又	88-1010
大川東 地域包括支援センター	北古賀559番地3 (小規模多機能型居宅 介護おおぎり荘内)	木室、田口、 酒見(北酒見を 除く)	88-9231
大川南 地域包括支援センター	大野島855番地 (特別養護老人ホーム 大川荘前)	小保、川口、 大野島	89-2525

