

# 高知市春野地域包括支援センター広報誌

## はるのじかん



令和5年秋号  
(vol.1)

コラム

……広報誌内容……

- ①地域包括支援センターの  
仕事内容などについて
- ②介護保険について

医療法人永島会 永井病院  
市川 徳和 院長  
～健康寿命延伸のための  
身体づくりについて～

高知市春野地域包括支援センター

〒781-0304 高知市春野町西分2027-3

電話番号：088-894-3322 FAX：088-894-3323



## 地域包括支援センターの仕事内容



### 総合相談支援

高齢者の方々に関する様々な相談に対し、適切な機関やサービスに繋げる総合的な支援を行います。

### 権利擁護、虐待防止

人権や財産を守るために、権利擁護事業・成年後見制度の活用支援、虐待の防止や早期発見を進めていきます。



### 地域との連携、ケアマネ支援

医療・保健・福祉等の関係機関との連携や地域のネットワークづくりを進め、困難事例に対する支援などを行います。



### 介護予防ケアマネジメント

介護予防事業や予防給付（要支援1・2）の方のケアマネジメント業務を行います。



# 地域包括支援センターって どんな時に利用するがやろう？



例えば、こんなことに 困っちゃあせん？	困りごとなどに 私たちが対応します！
<p><b>介護について</b></p> <p>近頃物忘れがでてきたなあ。段差にも躓きやすい。こんなことどこに相談したらえいろう？</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・介護保険を使うまでの流れやどんなことが使えるかの説明、介護保険申請のお手伝いをします。</li> <li>・必要に応じて、専門医受診へ繋げるお手伝いをします。</li> <li>・介護保険を使う場合は、ケアマネジャー等の手配をします。</li> </ul>
<p><b>将来の不安について</b></p> <p>今後の生活が不安やなあ。。。。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今後どのような生活をしていきたいのかも含め、一緒に考えていきましょう。</li> <li>・百歳体操や地域活動などの介護保険外で使えるサービスを紹介します。また、活動の継続支援を行います。</li> </ul>
<p><b>お金と財産について</b></p> <p>物忘れがひどくなって、だれかお金の管理をしてくれんろうか？</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高知市社会福祉協議会の日常生活自立支援事業の利用、成年後見制度の利用などについて一緒に考えましょう。</li> <li>・悪質な買取業者が自宅に来るなどの特殊詐欺も発生しています。警察に相談しにくい場合はご連絡ください。</li> </ul>
<p><b>家族のことについて</b></p> <p>父が一人暮らしで心配やけど、すぐに行ける距離やないきどうしよう。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域の高齢者の見守りをしています。独居高齢者のお宅へ伺い、定期的な安否確認をしています。</li> <li>・家族の介護負担が大きくなっていることもあります。介護負担が減るようにサービスを導入したりします。</li> </ul>
<p><b>ご近所さんについて</b></p> <p>最近近所のあの人見てないけど、元気やろうか？</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・実態把握のために、いただいた相談をもとに自宅訪問をしています。</li> <li>・自宅訪問時に必要があれば、適切なサービスへ繋げるお手伝いをします。</li> </ul>

上記にかかわらず、**困ったことやわからないことがあれば、なんでもご相談ください ▶ 088-894-3322**



# 介護保険について

(詳しくは介護保険利用の手引きを見てください)

## 《対象者》

①65 歳以上の人 (第 1 号被保険者)

②40～64 歳の医療保険加入者 (第 2 号被保険者)

※加齢に伴う病気 (特定疾病) が原因で介護や支援が必要になった人

### 【特定疾病】

- がん末期
- 後縦靭帯骨化症
- 初老期における認知症
- 早老症
- 脳血管疾患
- 糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症
- 両側の膝関節又は股関節に著しい変形を伴う変形性関節症
- 関節リウマチ
- 骨折を伴う骨粗鬆症
- 脊髄小脳変性症
- 慢性閉塞性肺疾患
- パーキンソン病関連疾患
- 筋萎縮性側索硬化症
- 多系統萎縮症
- 脊柱管狭窄症
- 閉塞性動脈硬化症

## 《利用の流れ》

① 相談する 【地域包括支援センターや介護保険課へ相談をしましょう】

※高知市春野地域包括支援センター：088-894-3322



② 認定の申請をする

【介護保険課認定係、地域包括支援センター、各地域の窓口センターへ提出】

③ 認定調査を受ける

【介護調査員による訪問調査/主治医意見書】 → 【一次判定 (コンピュータ)】

→ 【二次判定 (専門家による審査会)】

④ 認定結果が届く

●認定結果通知書

●被保険者証 (黄緑色)

●負担割合証 (青色)

- 要支援 1・2
- 要介護 1～5
- 非該当

- 1割
- 2割
- 3割

⑤ ケアプランを作成する

利用者の状況や希望をもとに、どんな介護サービスを使うのかケアマネジャーと相談しながら、計画を立てます。介護保険を使う場合は、ケアマネジャーに担当してもらい必要があるため、地域包括支援センターがケアマネジャーの調整をします。

⑥ サービスを利用する

サービス事業所と契約し、ケアマネジャーが作ったケアプランに基づいてサービスを利用します。サービス利用前に利用するサービス事業所を集めて担当者会を開きます。その後、サービスが開始となります。

# 例えばこんなサービスが利用できます

困りごと・希望など		こんなサービスがあります	
○外出して、人と交流をしたい。	通所	<input type="checkbox"/> 通所介護（デイサービス）	
○リハビリをしたい。		<input type="checkbox"/> 通所リハビリテーション（デイケア）	
○車に乗らなくなり、買い物に困った。	訪問	<input type="checkbox"/> 訪問介護（ヘルパー）	
○身体疾患や認知症などで日常的な掃除ができなくなった。			
○自宅でリハビリをしたい。			
○自宅で医療チェックを受けたい。	泊り	<input type="checkbox"/> 訪問看護	
○自宅で医療チェックを受けたい。		<input type="checkbox"/> 居宅療養管理指導	
○介護に疲れた。一時的に休みたい。	複合	<input type="checkbox"/> 短期入所生活介護（ショートステイ）	
○訪問、通い、泊まりをひとつの事業所にまとめたい	貸与	<input type="checkbox"/> 福祉用具貸与	
○福祉用具を購入したい。	購入	<input type="checkbox"/> 特定福祉用具購入 ※対象用具は、購入費用の7割、8割または9割を市が給付します。 (ポータブルトイレ、シャワーチェアなど)	
○家に手すりを取り付けたい。	改修	<input type="checkbox"/> 住宅改修 ※改修費用に対して保険給付がありますが、改修前に申請する必要があります。 (手すり、段差解消など)	
○在宅生活が難しい。施設を考えたい。	入所	<input type="checkbox"/> サービス付き高齢者住宅 <input type="checkbox"/> 有料老人ホーム（介護付き、住宅型） <input type="checkbox"/> 経費老人ホーム（ケアハウス） <input type="checkbox"/> グループホーム <input type="checkbox"/> 特別養護老人ホーム（要介護3以上） <input type="checkbox"/> 介護医療院 など	

※上記の困りごとや希望等は一例です。上記以外にも使えるサービスがあります。

ご本人様等の困りごとに対して、ケアマネジャーと一緒に使うサービスを考えます。まずは、地域包括支援センターまたは担当ケアマネジャーへご相談ください。



高知市春野地域包括支援センター：088-894-3322

# 健康寿命延伸のための身体づくり

医療法人 永島会 永井病院 院長 市川徳和



医学の進歩により平均寿命が延び、人生 100 年時代と言われるようになりました。しかし、平均寿命と健康寿命（介護の必要でない、自立した生活ができる生存期間）の差がなかなか縮まりません。以前から言えば元気な高齢者は増加しているのも現実ではありますが、健康寿命の延伸は重要な課題です。

国は令和 6 年度から健康日本 21 のビジョンを①健康寿命の延伸・健康格差の縮小②個人の行動と健康状態の改善③社会環境の質の向上④ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの 4 つを掲げています。国民の健康増進を推進するにあたって、生活習慣の改善が重要であり、中でも身体活動・運動の意義は超高齢社会を迎える我が国の健康寿命の延伸に有用であると考えられます。

基本的には①日常生活における歩行の増加②運動習慣者の増加を目指しています。要は日頃から家事や散歩、入浴、テレビ・ラジオ体操など適切な身体活動を生活習慣に取り入れることです。また、60 歳ごろから下半身の筋肉が減退していくことから、下図に示すようなロコトレ(ロコモーショントレーニング) ①片足立ち ロコトレ ②スクワット訓練 かかと上げ体操も生活習慣に取り入れましょう。趣味や集団体操への参加、ボランティア活動や外食を楽しむなど社会参加活動も大切です。

コロナ禍が続き、外出の機会が減り運動機能は思いもよらず低下しています。ぜひ、生活の中に身体活動・運動を組み込んで、フレイル・ロコモ克服のための医学宣言「80GO（はちまるごー）」運動の展開、80 歳になっても一人で外出できることを目標に、元気で生き生きとした生活を送りましょう！



## ♪♪ 気軽にトレーニング ♪♪

### ロコトレ①

バランス能力をつけるロコトレ！

### 片脚立ち



1. 転倒しないように必ずつかまるものがある場所に立ちます。
2. 床につかない程度に片脚を上げます。

### ロコトレ②

下肢の筋力をつけるロコトレ！

### スクワット

1. 足を肩幅に広げて立ちます。
2. お尻をひくように、2~3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくりもとに戻ります。



膝がつま先より前にでないようにしましょう！

\* ロコモ…運動器の障害のために立ったり歩いたりするための身体能力（移動機能）が低下した状態（日本整形外科学会）

\* フレイル…加齢に伴う予備能力低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態（日本老年医学会）