

いつまでも 住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けるために

介護予防・日常生活支援 総合事業

磐田市の総合事業



総合事業とは

高齢者の皆様が住み慣れた地域でいきいきと生活できるよう、
地域社会全体で高齢者の生活を支えるとともに、介護予防と自立した日常生活を
支援するための仕組みです。

身近な場所で健康づくりや介護予防に取り組みましょう!

一般介護予防事業

対象となる方は、65歳以上のすべての方です。

地域のサロンやシニアクラブに参加したり、ボランティア活動に取り組むなど、自ら元気に暮らしていくための活動を充実させ、社会とのつながりを保つことが大切です。まずは、自分に合った通いの場や地域の取り組みを探してみましょう。

いきいき百歳体操

まだ体力に自信がある人、最近少し足腰が弱ったなど感じる人など、みんなで一緒に行います。「いきいき百歳体操」を行うことで、筋力、口腔機能、認知機能の維持・向上が期待できます。交流センターや公会堂を会場にして、毎週1回行っています。



問 高齢者支援課 ☎0538-37-4831

健康づくりや地域の支え合い

まちの保健室

地区の担当保健師が各地区の交流センターで、健康に関する相談などを行います。



高齢者ふれあいサロン

家の中だけで過ごしがちな高齢者の仲間づくりや生きがいつくり、介護予防等を目的として、地域のボランティアを中心に行う「支え合い」の活動です。

せいかつ応援倶楽部

日常生活での「ちょっとした困りごと」を地域住民が主体となって助け合う生活支援活動です。支援員として活動することもできます。

シニアクラブ

地域で生きがいつくりや健康づくりの活動を行う自主的な団体です。



まちの保健室

問 健康増進課 ☎0538-37-2013

高齢者ふれあいサロン せいかつ応援倶楽部 シニアクラブ

問 磐田市社会福祉協議会 ☎0538-37-9617

自立した生活を支えます

介護予防・生活支援サービス事業

対象となる方は、要支援1・2の方、基本チェックリストにより生活機能の低下がみられた方(事業対象者)が利用できます。

介護予防ケアマネジメント

地域包括支援センターで本人や家族と話し合い、ケアプランを作成し利用するサービスを決めます。

① アセスメント 相談内容の聞き取り

「元気がない」「生活しづらい」など現在の困りごとを伺い、原因を確認します。また、得意なことや好きなこと、これからしていきたいことなども伺い、元気になるための方法を一緒に考えます。

外出機会が減って引きこもりがちになった鈴木さん



体力の衰えを感じて、以前行っていたグランドゴルフに行けなくなった

② ケアプラン作成 元気になるための目標設定

「～できるようになりたい」「～したい」など本人の思いを取り入れ、元気になる目標を設定します。目標達成に向けてご自身が取り組むこと、サービスで支援する内容など提案します。「運動や交流の機会を増やし、またグランドゴルフに行けるようにしましょう」

③ サービス担当者会議

本人・家族の他、サービス事業所の担当者や地域の方など、支援に関わる方が集まり、ケアプランの目標や各々の役割等を共有したうえで取り組みを開始します。



④ 取り組みの開始

目標達成に向けて、サービスの利用やセルフケアに取り組みます。



⑤ 振り返り

定期的に取り組みの効果を確認し、目標の達成度合いや生活の変化等にあわせて、ケアプランの見直しを行います。

「近所の人との交流や外出する機会も増えて、グランドゴルフに行けるようになった」

卒業

「今度は、自分で通いの場を立ち上げてみたい!」

元気だった頃の生活に戻り、地域でいきいき暮らせるようになりました。



介護予防に取り組んでよかった!



通所型サービス

どんな時に**通所型サービス (デイサービス)** を利用するの？

行きたいお店があるが、最近長い距離を歩くことに不安を感じている

こんな時に!!

いきいきトレーニング (短期集中予防サービス)

3か月の短期集中的に訪問と通所サービスを組み合わせ、日常生活の基本的な活動に必要な筋力向上を目指し、運動や生活環境の工夫について専門的な指導を受けられます。



外出する機会が減って、家にいることが増えてきた

こんな時に!!

いきいきデイサービス

社会参加を目標に、心身機能の維持向上のための体操やレクリエーション、趣味活動などを行います。

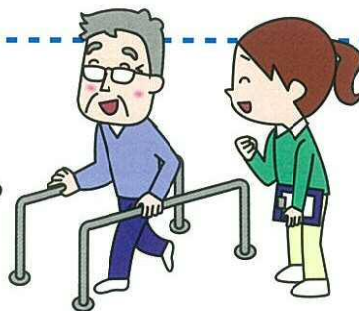


足の筋力が弱ってきて、転びそうになることが多い

こんな時に!!

通所介護相当サービス

食事のサービスや生活機能の維持向上のための体操や筋力トレーニングなどを日帰りで提供します。



! 通所型サービスを上手に利用するポイント

- ① 目標・期間 (いつまでに・どうなりたいか) を決めて利用しましょう。
- ② 通い先で取り組んだ成果は、普段の生活に取り入れて、自立した生活を送るために役立てましょう。



訪問型サービス

どんな時に**訪問型サービス (ホームヘルプ)** を利用するの？

急に体重が減ってしまった

こんな時に!!

いきいきライフ (短期集中予防サービス)

3か月の短期集中的に利用者の生活環境に応じた筋力向上・低栄養予防・口腔機能向上についてそれぞれ専門的な指導を自宅で受けられます。



足腰が痛くて、掃除や料理をするのが大変

こんな時に!!

家事援助サービス

磐田市が定めた研修を修了した家事援助ヘルパーが訪問し、買い物や掃除、料理など生活援助サービスを提供します。
※身体介護は含まれません。

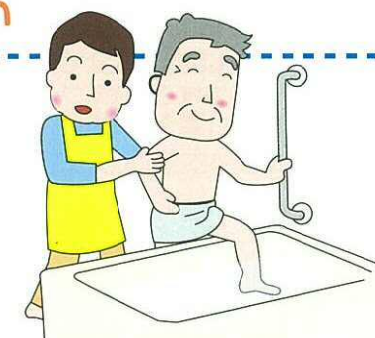


浴槽をまたぐのが不安で、一人でお風呂に入ることができない

こんな時に!!

訪問介護相当サービス

ホームヘルパーが訪問し、食事や入浴などで支障となっている部分の支援を行います。



! 訪問型サービスを上手に利用するポイント

- ① 普段の生活の中で困っていることを、サポートを受けながら一緒に行いましょう。
- ② 「できないからやってもらう」だけでなく、自分に合った方法でできることを増やす意識をもって利用しましょう!

サービス利用の流れ



① 相談する

介護サービスや介護予防サービス、介護予防・生活サービス事業を利用するには、まずは、市の窓口や地域包括支援センターに相談しましょう。

② 心身の状態を調べる

介護予防に
取り組みたい等

生活に不安があるがどんなサービス
を利用したらよいかわからない等

介護サービスが必要等

基本チェックリストを受ける
25の質問項目で日常生活に必要な
機能が低下していないかを調べます。

要介護認定・要支援認定を
受ける

③ 体の状態を知る

自立した
生活を送れる

生活の低下が
みられる
(事業対象者)

非該当

要支援
1・2

要介護
1~5

③ 利用できるサービス

地域包括支援センターによるケアプランの作成
○介護予防サービス計画の作成
○介護予防ケアマネジメント(4ページ)

居宅介護
支援事業所
による
ケアプラン
作成

総合事業

一般介護予防事業
※65歳以上全ての方
○地域での健康づくりや
介護予防の取り組み(3ページ)

介護予防・生活支援
サービス事業
○通所型サービス(5ページ)
○訪問型サービス(6ページ)

介護予防
サービス

介護
サービス

相談窓口

城山・向陽地域包括支援センター	向陽中学校区 城山中学校区	☎0538-36-4865
中部地域包括支援センター	磐田第一中学校区 神明中学校区	☎0538-37-1060
南部地域包括支援センター	南部中学校区	☎0538-36-8900
豊岡地域包括支援センター	豊岡中学校区	☎0539-63-0500
豊田地域包括支援センター	豊田中学校区 豊田南中学校区	☎0538-36-1300
竜洋地域包括支援センター	竜洋中学校区	☎0538-66-9221
福田地域包括支援センター	福田中学校区	☎0538-58-3242

高齢者支援課・介護保険グループ	☎0538-37-4769
福田支所・市民生活課	☎0538-58-2374
竜洋支所・市民生活課	☎0538-66-9109
豊田支所・市民生活課	☎0538-36-3150
豊岡支所・市民生活課	☎0539-63-0037

センター開所時間/月~金曜日 午前8時30分~午後5時15分 ※祝日、年末年始(12月29日~1月3日)を除く
問合せ先/磐田市高齢者支援課 磐田市国府台57-7(iプラザ3階) 地域包括ケア推進グループ ☎0538-37-4831