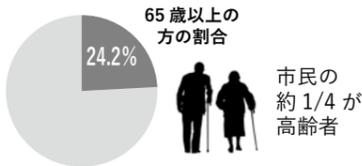


日常生活に支援や介護が必要になったら

千歳市の高齢化率（総人口に対する65歳以上の方の割合）は、令和6年10月1日時点で24.2%であり、今後も増加し続ける見込みです。また、高齢者の単独世帯や高齢者夫婦のみの世帯も増加しており、介護保険サービスの需要が高まっています。



介護保険サービスとは

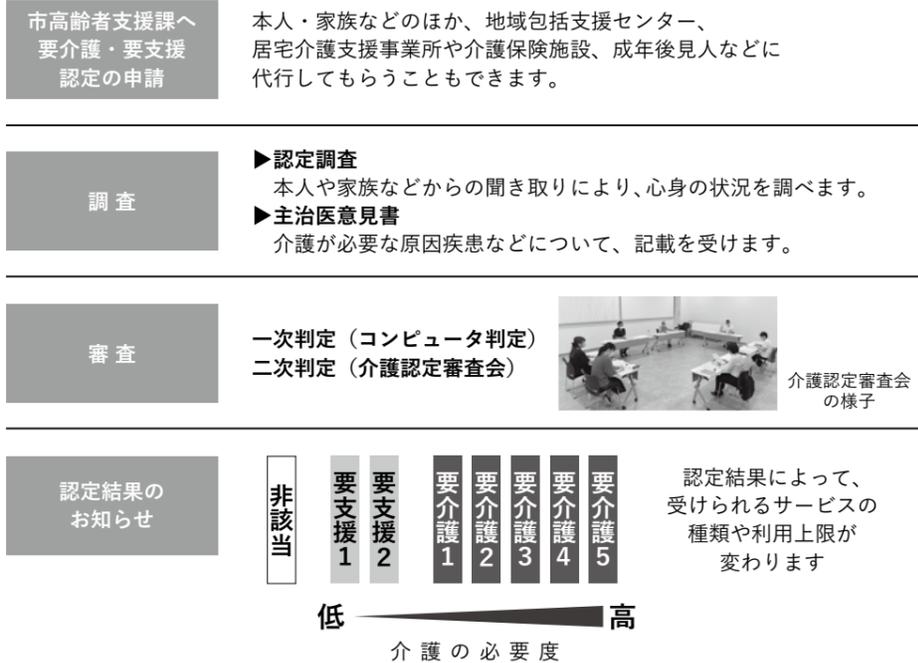
介護保険制度は、介護や支援が必要な人を社会全体で支える仕組みです。住み慣れた地域で自立した生活を続けることができるよう、介護保険サービスによる介護や支援を1〜3割の負担額で利用できます。その人その人に合った適切なサービスを提供するために、事前に「要介護・要支援認定」により「介護保険サービスの必要度」を判定し、個人ごとの目標に向けたサービスの計画（ケアプラン）を立て、介護保険サービスを利用することとなります。

介護保険サービスの種類

- ▶訪問介護
 - 買い物や掃除など
 - 生活の援助
- ▶デイサービス
 - 日帰りで利用する
 - 入浴・食事などの介護や生活機能訓練
- ▶ショートステイ
 - 短期間の施設への宿泊
- ▶施設への入所 など



申請から認定までの流れ



要介護・要支援認定を受けるには

介護や支援が必要になったと思ったら、まずは地域包括支援センターや高齢者支援課の窓口へご相談ください。要介護・要支援認定を受けられる方は、下記のとおりです。

- 6か月にわたり継続して介護や支援が必要となった方
- ▶第1号被保険者
65歳以上の方
- ▶第2号被保険者
40歳以上65歳未満で、加齢に伴う疾病（特定疾病）のある方

Q & A

— 要介護・要支援認定を受けるほどではないけど、困っていることがある。 —
要介護・要支援認定の有無にかかわらず受けられるサービスもあります。地域包括支援センターまたは市高齢者支援課へご相談ください。

— 今後が不安だから、要介護・要支援認定を受けておいても良い？ —
要介護・要支援認定は「今」必要な支援や介護について判定するものです。普段の生活に支援が必要となったときに申請をお願いします。

— 以前要介護・要支援認定を受けたことがあるので、すぐにサービスを使いたい！ —
要介護・要支援認定には有効期間があります。認定の有効期間が切れている場合は、再度、要介護・要支援認定の手続きを行ってください。

— 立ち上がりが辛く、家の段差でつまづくようになり、家事がおっくうになってしまった。 —
介護保険サービスで手すりやスロープ、歩行器といった福祉用具をレンタルすることができます。他にも、段差の解消や手すりの取り付けなどの住宅改修（要事前申請）も利用できますので、まずはご自宅の環境を整えてみるのはいかがでしょうか。また、家事やご自身の好きなことを続けるための体力づくりには、

運動に特化したデイサービスなどもあります。

— 子どもと一緒に暮らしているが、仕事で忙しくて家事をお願いするのは申し訳ないので、介護保険サービスで家事をしてほしい。 —
訪問介護（生活援助）は、利用者が単身、家族が障がい・疾病などのため、本人や家族が家事を行うことが困難な場合に、利用者本人のための日常生活の援助を行うものです。この場合、介護保険サービスは利用できません。

— 高齢の親が認知症かもしれない。地域包括支援センターへの相談や専門医の受診をご検討ください。適切な介護保険サービスや治療を受けることで、自宅での生活を続けられる場合があります。また、認知症のある方が少人数の家庭的な雰囲気の中で共同生活する「グループホーム」という施設もあります。 —

要介護・要支援認定を受けたあとは

ご自宅に暮らしながら介護保険サービスを利用する場合は、ケアプランを作成します。ケアプランとは、介護や支援の必要性に応じて、介護保険サービスなどをいづれだけ利用するかを定めた計画のことです。

ケアプランの作成は、介護支援専門員（ケアマネジャー）などに依頼することができます。（ケアプラン作成にかかる利用者の自己負担はありません）

ケアマネジャーは、作成したケアプランに沿って介護保険サービス事業所との調整を行います。毎月の利用予定が決まったら、介護保険サービスの利用開始です！

ケアプラン作成の依頼先

- ▶要介護1～5の方
居宅介護支援事業所
- ▶要支援1～2の方
地域包括支援センター



※同一の事業者が「通い」、「訪問」、「泊り」サービスを包括して行う（看護）小規模多機能型居宅介護事業所を利用する場合は、その事業所がケアプランを作成します。



敬老の日のご挨拶



千歳市長 横田隆一

敬老の日を迎えるにあたり、ご長寿のお喜びを心よりお祝い申し上げます。

また、今日の千歳市の繁栄を築いてこられたのは、長年にわたり、家族や地域社会のためにご尽力された皆様のご努力の賜物であり、深く敬意と感謝を申し上げます。

今年は夏の訪れが早く、猛暑が続き、9月も暑さが残ると予想されておりますので、過ごしやすい北海道の秋が待ち遠しいという方も多いのではないのでしょうか。

「スポーツの秋」という言葉もありますが、市では皆様の体力づくりや仲間づくりにも活用いただけるよう、介護予防センターを設置し、介護予防教室の実施やノルディックウォーキングボールの貸出、いきいき百歳体操の活動支援などを行っており、これら活動の普及を通じて、皆様が健康で元気に過ごすことができるよう応援しています。

一方で、体調や環境の変化がありこれからの生活に不安を感じた時には、介護保険サービスという支援があります。今回の特集では、生活に支援や介護が必要となった場合の手続き方法や支援機関をご紹介しておりますので、ご自身の状態に合った適切な支援や介護を受けながら、いつまでも自分らしく、お元気にお過ごしいただければ幸いです。

結びに、長寿を迎えられた皆様の益々のご健勝、ご多幸が末永く続きますことを心よりお祈り申し上げ、お祝いの言葉といたします。

日常生活の意欲を高める デイサービス

@新富ほっとす

通所介護

デイサービスは、日帰り、入浴の支援サービスや心身機能の維持・向上を目的とした機能訓練などが受けられるサービスです。定期的に通い、他の利用者や職員との交流を楽しむことで、心身の健康にも効果があります。

※サービスの内容や提供時間は、デイサービスセンターごとに異なります。

介護保険 事例

サービス 紹介

居宅介護支援
事業所



これからの生活を一緒に考え、コーディネートする ケアマネジャー

居宅介護支援事業所には専門の資格をもった「ケアマネジャー」がいて、要介護1～5の方に対し、介護保険サービスを利用するためケアプラン作成や介護保険サービス事業所との連絡調整などのケアマネジメントを行います。

※利用者に対する直接的な介護・支援は行いません。

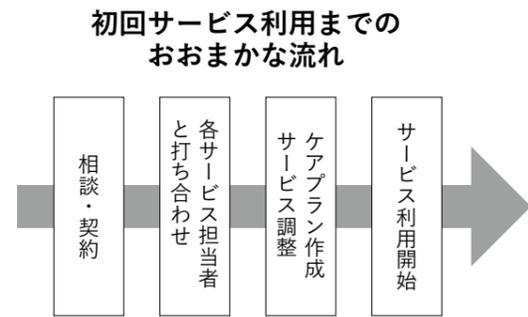
利用者だけでなく家族全体が うまく回っていくように

利用者の自宅を定期的に訪問

利用者の方の介護保険サービス利用状況を確認するために、定期的に訪問させていただき、お話を伺います。聞き取りの中で、サービスに対しての満足度やご本人の体調、また不都合なことがないかなどを確認し、必要であれば新たなサービスの提案も行います。聞き取りの内容を記録し、サービス事業所への連絡調整も行います。

在宅生活を続けるためにこそ
介護保険サービスを

今までお仕事をされていたのに、認知症で物忘れがひどくなった、もしくは



これからも安心して地域で生活していくために、どのようなサービスを利用していくかを利用者やご家族と一緒に考えます。

はご病気で体が動かなくなった方は、その多くが「どこにも出かけたくない」と家に引きこもってしまいがちです。皆さん「家で生活したい」と言います。施設に入りたくない、寝たきりになりたくない。そこで私たちは「おうちで生活するためにデイサービスに行きましょう」とお誘いしています。家族に迷惑かけたくないという方には、「じゃあできるだけそうならないように行きましょう」とも。実際に見学をした方の中には、「こんなにいいところだったのか」、「もっと早く行っておけばよかった」と、考えが変わる方もいます。百聞は一見にしかずで、実際に行ってみて体験していただくのが一番だと思います。

市内の居宅介護支援事業所の紹介や選び方についてのパンフレットをちとせの介護医療連携の会で作成しています。市の窓口やホームページなどで公開していますので、ぜひご覧ください。



第48回 千歳市老人福祉大会

【と き】9月11日(木) 13:30～(開場 13:00)
【と ころ】北ガス文化ホール2階 中ホール
【対 象】市内に居住する満60歳以上の方

▶ 表彰式
「いきいき百歳体操実践者表彰」
「千歳市老人クラブ連合会功績表彰」

▶ 講演会/演芸発表/抽選会

入場無料 申込不要

このまちで、ずっと。 ～千歳で描く、これからの安心な暮らし方～

講演 向陽台ファミリークリニック 院長 中島 徹 氏

地域医療の最前線にいる家庭医の立場から、皆様が住み慣れた地域で安心して自分らしい生活を送り続けるための具体的な方策をお話します。

利用者さんと家族の双方が納得できる落とし所を探る

利用者さんが「このサービスを受けたい」と思っても、ご本人の意向とご家族の意向が必ずしも一致しない場合がありますので、その落とし所を探ることを常に意識しています。ご家族にはご家族の生活スタイルがあるから、それは大事にしていたいただきたいし、利用者さんには今まで頑張ってきたこと、それをさらに継続していただきたい

し。お互い納得いただいた上で、「じゃあこれで行こうね」という気持ちになっていただくのが一番です。から、「家族全体がうまく回っていく」ように気をつけています。困ったことは一人で抱えず、どんどんご相談ください。介護保険のご利用で、この先の人生を少しでも明るくできるお手伝いできれば幸いです。



新富ほっとす支援事業所
在宅支援係長
別府 万友里 さん

デイサービス とある日の過ごし方

取材にご協力いただいた利用者のお二人

- 田嶋壽子さん 91歳/通所歴4年
- 新宅満榮さん 90歳/通所歴3年

最初に血圧を測って、今日の状態をチェック。

レクリエーションの仲間と紙を通じてのコミュニケーションが楽しくなっています。

朝9時に送り迎えのバスが到着。バスから降りてきた田嶋さんと新宅さんを、ほっとすの職員さんが丁寧にお出迎えします。

今日もお世話をします。

席が隣になることが多いという田嶋さんと新宅さん。

血圧測定

今日のメニューは

- ・タラの煮付け
- ・ふき味噌炒め煮
- ・さつま芋サラダ
- ・プリン

ストレッチしてから筋力維持のためのトレーニング。10回×3セット。

運動はなにか良い運動ばかりです。

食事

「お医者様からも「おれが」って言われています」

このご飯はいつもおいしい毎回完食しています

運動

午後の体操。「セラバンド」というトレーニング用のゴムバンドを使います。

体操

最後に全員でレク。内容は、片手でカゴを操作し、転がってくるボールをキャッチするゲーム。名付けて「カゴでつかまえよう」。

運動機能に加え、集中力も鍛えられます。

レク

ボールめがけてエイッ!

ここでは年代や好みがそれぞれだし、いろいろな経験をしている方がたくさんいます。だからお話しに来なくなるんです。毎回「おはよう」と言うのが楽しみです。

記事に関する詳細

高齢者支援課
高齢福祉係
第2庁舎1階⑦番
電話 24-0295
FAX 23-6700

スペシャリストに聞く！ デイサービス Q&A

ほっとす 通所介護課長
元木 亜紀子 さん

■デイサービスの難しさ

在宅生活のためのサポートはもちろん、ご本人様やご家族様の気持ちに寄り添えるよう、いかに充実した時間を過ごしていただくかを求めています。一方、デイサービスの善し悪しは、利用者の方自身がよく知っていてくださるかどうかがかかるので、ゴールや正解がないことがこのお仕事で難しいところでもあります。

■助けてもらう人が来る場所?

必ずしもそればかりではなく、日常生活を支えるサービスであると同時に、コミュニケーションの場、介護サービスに関する情報提供の場でもあります。デイサービスから日常生活の意欲が高まったり、活動量が増えることで身体機能の改善・維持も期待できます。

■「ここにきてよかった」と思ってもらうために、工夫していること

必ずしも一日一度は話を聞いて、その方の体調を汲み取る、悩みごとや気になっていることを引き出せるようにしています。交流の機会も大事にしていて、ゲームや食べ物の模擬店を出して夏祭りイベントを行い、ここでお祭りの雰囲気を楽しんでもらっています。ほかに、地域の保育園の園児さんが遊びに来てくれたりして、それを利用者の方にとっては刺激になるし、楽しい時間にもなっています。もちろん、人生の先輩方ですから、敬意を持って接することも心がけています。