

健康維持と介護予防



■ 介護予防は元気なうちから始めましょう

■ くらしのあるあるチェック表

■ 毎日の生活でできる介護予防(運動編/食事編/□腔ヶァ編/脳活編)·····P6

制作: SOMPOケア株式会社

認知機能低下の予防から介護までを幅広くサポート

WEB サービス

SOMPO笑顔倶楽部



認知機能チェック、認知機能低下の予防サービスを中心に、 介護関連サービスの情報までも網羅した国内最大規模のプラットフォーム。 認知機能低下の予防から介護までの情報を活用いただけます。

※2019年3月時点では、損保ジャパン日本興亜ひまわり生命の「リンククロス 笑顔をまもる認知症保険」、損保ジャパン 日本興亜の「親子のちから」等にご加入のお客さまがご利用になれます。一部の情報は、どなたでも閲覧可能です。

認知症に関する 基礎知識・情報の提供

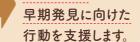


基礎知識から認知機能低下の予防に向けた行 動まで、SOMPOが発信する充実の情報を提供

- 認知症の基礎知識
- ●認知症の最新情報
- ●専門家コラム
- •早期発見・予防に向けた 行動紹介 など



MCIや認知症に対する 正しい知識の取得、

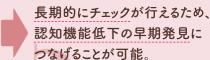


認知機能チェック ツールの提供



認知機能チェックツールの提供により、認知機能 低下の早期発見に寄与。結果データを蓄積し、経 年での変化を追うことが可能です。

※認知症の診断ツールではありません。





サービスのご紹介

介護が必要な状態になった場合に備え、 SOMPOケア(介護事業)をはじめとする

介護関連サービスを ご紹介します。



介護関連 サービスをご紹介し、 介護の不安・負担軽減を お手伝いします。

※パートナー企業の提供サービスは原則有償です。

認知機能低下の予防 サービスのご紹介

パートナー企業と連携し、早期発見から運動、生 活習慣のサポートプログラムなど、ニーズに合わ せた幅広いサービスを選択いただけます。 また、サービスの選択にあたって、生活習慣や趣 味等に関する質問から、おすすめのサービスをご 提案するツール「サービスナビゲーター」もご用 意しています。





※パートナー企業の提供サービスは原則有償です。

66 気持ちは元気! **ララ** でも体はちょっぴり不安…

そんなあなたへ。

「まだまだ、人の世話にはならないわ」 「介護って、もっと先のことよね?」 そんな風に考えている方は、たくさんいらっしゃることでしょう。 でも、ご自身を振り返ってみてください。 買い物や洗濯、掃除などの家事がおっくうになってきたり、 食がだんだんと細くなってきたり……。 体調に変化はありませんか? それは、介護が徐々に迫っている証拠かもしれません。 こちらの冊子は、そのような方の 今後の不安や悩みなどに お応えできるように作りました。 介護予防を実践することで、 あなたの健康寿命を伸ばし、 これからの人生をよりいきいきと 楽しんでいただくために、 役立つ1冊となれば幸いです。

掲載している情報は、2018年7月時点のものです。

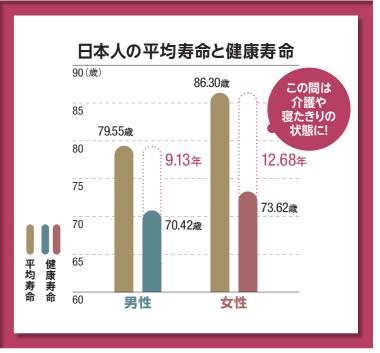
介護予防は、

元気なうちから始めましょう

介護予防は、元気な人が要介護状態にならないように、 また、介護が必要な人もその状態を悪化させないようにする取組みのことです。 単に身体機能を回復させるだけでなく、生活環境をよくしたり、 社会活動に積極的に参加するなどの活動を通して、 高齢者が明るく、自分らしい人生を送れるようにすることを目指しています。

健康でいられる期間は短い! あなたも介護予備軍かも?

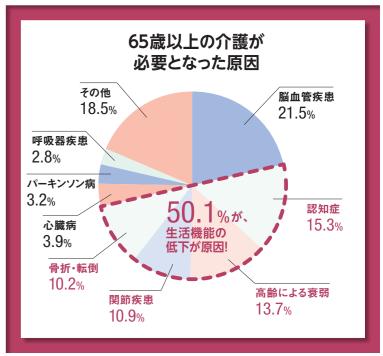
今すぐ介護予防といってもピンと来ない方もいるでしょう。右のグラフを見てください。 日本人の「平均寿命」が男性約80歳、女性約86歳に対して、「健康寿命」は男性約70歳、女性約74歳。つまり、健康寿命から平均寿命までの9年~12年間もの間は、医療や介護に依存する状態が続くのです。ご自身の年齢が健康寿命に近い方は、早めに介護予防を行い、健康寿命を延ばしましょう。



※平均寿命(平成22年)は、厚生労働省「平成22年完全生命表」。健康寿命(平成22年)は、厚生労働科学研究曹補助金(健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の曹用対効果に関する研究」

生活機能を向上させることが、介護に頼らないカギ!

高齢者の介護が必要になった原因は、衰弱や骨折・転倒・関節疾患など、不活発な生活による生活機能の低下が原因によるものが5割以上を占めています。「老化だからしょうがない」と思われるかもしれません。でもこれら生活機能の低下は、介護予防をすることで、改善したり防ぐことができるのです。



※平成22年国民生活基礎調査

入れ歯が合わない

風邪を引く

くらしのある あるチェック 🗹



当てはまる人は今すぐ介護予防が必要! 高齢者は若い人に比べ、運動しない間の筋肉 1 家の中でつまずいたり、滑ったことがある。 の衰えが、著しいと言われています。そのた にチェックが ついた方 具体的な予防方法は、 介護予防を め、1 度寝たきりになると、もとの状態に戻 2 階段を昇り降りする時、手すりが必要である 6ページから すのが大変なのです。まずは、寝たきりの状 しましょう 態を作らないよう、日ごろの運動で丈夫な体 を作り、生活機能の低下につながる転倒・骨 3 15分以上続けて歩くことがない ………… 折を防ぎましょう。 年を取ると、目標摂取カロリーは若い頃より 少なくても、たんぱく質やビタミンなどは にチェックが 具体的な予防方法は、 しっかり摂る必要があります。つまり、より 食事 5 食事を菓子パン1つなどで軽く済ませてしまうことが多い ……… 8ページから 食事の質にこだわる必要があるのです。用意 しましょう が面倒だからと、簡単な食事で済ませている 方は、食生活の見直しをしましょう。 口の健康状態が悪いと、食事がおいしく摂れ お茶や汁物を飲む時にむせることがよくある ないだけでなく、体を動かすことや、人と交 にチェックが 具体的な予防方法は、 ついた方 流することに消極的になってしまうなど、生 10ページから 肉などの硬いものが噛みにくいと感じる 活全体が不活発になり、低栄養状態や運動機 しましょう 能の低下、認知症の発症などの恐れがありま す。口の健康は全身の健康につながるので、 9 口の渇きが気になる…………… きちんとケアしましょう。 脳は、20歳頃を境に少しずつ小さくなって 10 周りの人から、「同じことを何度も聞いた」と指摘される……… いき、それにともない、記憶する・計算をす にチェックが 具体的な予防方法は、 ついた方 介護予防を る・言葉を話すといった認知機能も徐々に低 12ページから 下します。その低下を防ぐには、脳を働かせ しましょう ることが効果的。認知機能の低下は認知症の 発症につながる場合があるので、早くから脳 12 財布や鍵などの置き場所が分からなくなることが、たびたびある…… を働かせる生活をしましょう。 たくさんの 生活機能の低下が起こす不調のサインに気づいて! サインがあるのに 放置した結果 の介護状態も、きっかけは「入れ歯が合わない」「つまずくことが多くなった」などささいなことから始まります。 これを放置すると体がどんどん衰弱する悪循環に、不調のサインに気づいて早めに介護予防に取り組みましょう。 衰弱の悪循環 転倒が怖くて 筋力が低下したため、 食欲が落ちて 筋力が低下する 外出しなくなる 栄養摂取量が減る 転んで怪我をする の例 8

ちょっとした段差で

つまずくようになる

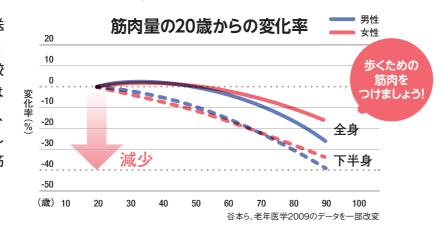
活動量が減る

できる介護予防

SOMPOケア株式会社 理学療法士・島内美香

老化は、脚からやってきます

歩くことは、いきいきと活動的な生活を送 るために欠かせない動作です。でも、歩く ために必要な下半身の筋肉は、全身と比較 して減少が激しく、50歳で約 10%、80 歳では 約30%も減少してしまいます。その理由は、 自然な老化だけでなく、使わないとどんどん 落ちてしまう筋肉だから。あえて下半身の筋 力を鍛えるトレーニングが必要なのです。



歩くための筋肉を鍛えると 転倒防止にもつながります!

スムーズに歩くためには、脚をしっかり上げ たり、ぐっと踏み込む力が必要になります。 それは、つまずきの危険性を減らすとともに、 たとえつまずいたとしても体の踏ん張りがき き、重度の転倒を防ぐことにもつながります。

右の筋トレ体操を参考に、 日ごろから下半身の筋力アップを 実践しましょう!



下半身の筋力があると



しまった時…

回行いましょう。

下半身の筋力がないと 大きな転倒に!



耳よりコラム

筋肉はまったく動かさない と、その筋肉の回復のた めには、動かさない期間の 3倍の期間が必要だといわ れています。もし転倒によ る怪我などで1週間寝た きりになると、筋肉の回復 には21日間もかかること

に……。でも筋肉は貯めて おくことができるので、日 ごろの筋トレで蓄えておき ましょう!

実践編

歩くための

筋力トレーニング

歩行バランスをアップ

歩行のバランスをとるために必要な、お尻に ある筋肉を鍛えます。ここをまず鍛えないと、 スムーズに歩けないばかりか、よたよたとバ ランスを失って転倒する原因になります。

- ❶壁や椅子に手を添え て立ちます。
- △片足を斜め後ろに向 かってゆっくりと上 げ、3秒キープ。
- ③左右交互に10回ずつ 行いましょう。

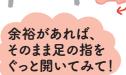


踏み込む力をアップ

体全体を支えるのに重要な、足指の筋肉を鍛 えます。ここを鍛えることで一歩一歩をしっ かり着地できたり、もしつまずいてもぐっと 踏み込み、体を支えることができます。

- ●椅子に座ります。
- 2両足の指に力を込め、 内側にすべらせるよ うに丸めます。
- ⑥1・2・3のリズムで5 回行いましょう。足 がつってしまう人は、 よりゆっくりと。





蹴り出す力をアップ

歩行の際、脚を蹴り出すために必要な、ふ くらはぎの筋肉を鍛えます。ここに筋肉が つき、しっかり脚を前に蹴り出せるようにな ると、歩行のスピードや歩幅も広がります。

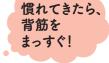
- 壁や椅子に手を添え て立ちます。
- ②かかとをゆっくり上 げ、ゆっくり下ろし
- €1・2・3のリズムで5



足首の柔軟性アップ

筋肉を上手に使うには、柔軟性も必要です。 足首を柔らかくして、歩行時につま先を上げ られると、歩きやすくなるうえつまずきを防 止できます。

- ●壁に向かって座りま
- 2壁にピタッと足の裏 をくっつけて、その まま 15 秒キープ。
- ❸足の裏が密着してい れば、体が後ろに傾 いたり、ひざが曲がっ てしまってもOK。



※運動時、呼吸は止めないように行ってください。腰やひざなどを故障している場合は、回復してからお試しください。それぞれの運動は、激しい痛みを感じるまで行う必要はありません。

できる介護予防

SOMPOケア株式会社 管理栄養士・麻植有希子

食事や水分に制限のある疾病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談ください。

高齢者は、積極的に たんぱく質を摂りましょう

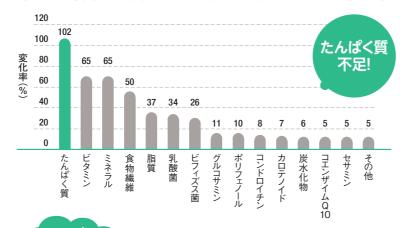
近年、高齢者が食事をしていても、きちんと 栄養補給ができていない「新型栄養失調」が 話題になっています。原因は、主に動物性た んぱく質の摂取不足によるものと言われてい ます。でも、筋肉を作る元になる動物性たん ぱく質は、介護予防に欠かせない重要な栄養 源。大豆などの植物性たんぱく質はもちろん、 お肉やお魚などの動物性たんぱく質も、バラ ンスよく摂取しましょう。

(右図) アクティブシニア「食と栄養」研究会 [シニアの健康維持に必要にも かかわらず、不足していると思う栄養素や機能性成分は何ですか? (複数回答)]

若い頃と比べ、だんだんと減りがちな食事 量ですが、実はたんぱく質は、若い頃と同じ だけ摂取する必要があります。その1日の 推奨量は、男性 60g、女性 50g*1。実際の 食事にするとどれくらい食べればいいのか 想像つかない場合は、1日のなかで魚介類、 肉類、大豆製品、卵をまんべんなく摂取し、 ハムやチーズ、ツナ缶などの加工品や保存 食を少しずつ足すのがおすすめです。

※1日本人の食事摂取基準(2015年版)

栄養の専門家に聞いた、高齢者が不足している栄養素



たんぱく質を含む食品例(生の状態)



卵1個

たんぱく質

約12.3g



70g

たんぱく質

約15.8g



(約80g)

たんぱく質

約16g





(約100g) たんぱく質 約6.8g

(約200g) たんぱく質 約6.4g

五訂増補日本食品標準成分表より抜粋

加工食や保存食でたんぱく質の"ちょい足し"もおすすめ!



※加丁食品には塩分が多く含まれています。食べ過ぎに注意しましょう。



耳よりコラム

「高齢になると肉より魚の ほうがいいんじゃない?」 「肉は噛み切れないからい やだ」という方もたくさん いらっしゃることでしょう。 でも、介護予防の観点で言 うと、お肉は筋肉を作る大 事な栄養なので、ある程度

食べる必要があります。噛 み切れない方はハンバー グやそぼろなどにして、食 べやすい工夫をしましょう。

気づかないうちに進行する、 脱水症状にご用心!

トイレが気になるあまり、水分摂取を控えて はいませんか? でも高齢者は、体に水分を 溜め込む力が弱く、体内の水分量が少なく なっているため、脱水症状になりやすいので す。夏の暑い時期だけでなく、空気が乾燥す る冬も皮膚や呼吸から水分が失われてしまう ので、ただの水分不足とあなどらず、こまめ に水分を補給することが重要です。

高齢者が1日に必要な水分量の目安

体 重

35ml

(例:体重50kgの人が必要な水分は1日に1.75 l)

ただし、食事でも自然と水分を補っているので、 1日1ℓを日安に水分を摂るといいでしょう。

水分摂取のおすすめスケジュール例

※カフェインを含むコーヒー、紅茶、緑茶などは利尿作用があるため、飲みすぎないようにしましょう。



お水を1杯

10時のティータイム

お茶を1杯



お水を1杯



コーヒーまたは紅茶を1杯





夕食時 お水を1杯

就寝前 お水を1杯

知っていますか? 「ま・ご・わ・や・さ・し・い

たくさんの食材をバランスよく摂取すること は重要です。そうは言っても具体的にどう食 事を変えればいいか、わかりにくいですよね。 そこでおすすめのキーワードが「まごわやさ しいしです。この頭文字から連想させるもの は、健康に良いとされる伝統的な日本の健康 食材。覚えやすいので、毎日の食事で摂れて いるかチェックして、健康的な食生活に役立 てましょう。



やさい類

ごま類

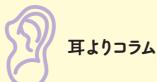
わかめ(海藻)類

さかな類

しいたけ(きのこ)類

いも類





自分の体重を定期的に計っ ていますか? 体重計は ダイエットのためだけの ものではありません。体重

の減少は健康状態を確認 する重要なバロメーター のひとつです。少なくとも 1か月に1度は計りましょ

う。また半年以内に2kg以 上の減少があったら、お 医者さんに相談してくだ

SOMPOケア株式会社 理学療法士・島内美香

できる介護予防

口腔ケアは、健康になるための基本です!

年をとると、食べ物が噛みにく くなったり、飲み込みにくくな るなど、口腔機能が低下して きます。さらに唾液が出にくく なるので、口の中が不衛生に なりやすく、口臭や歯周病、誤 嚥性肺炎などの原因にもなる

ので、口腔ケアは非常に重要で す。口腔ケアには、口腔内の歯 や粘膜、舌などの汚れを取り除 く口腔ケアと、口腔機能の維持・ 回復を目的とした口腔ケアの2 つがあり、組み合わせることで 相乗効果が期待できます。

口腔ケアはいいことずくめ!

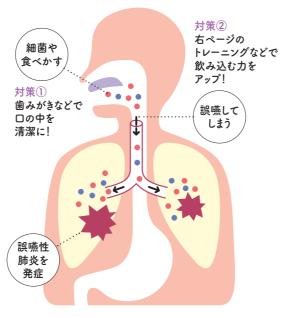
- □ □ 腔疾患の予防(むし歯や歯周病、ロ内炎など)
- ②食欲增進
- 3誤嚥性肺炎予防
- 4 血行促進
- 5味覚の改善など

特に高齢者が 気をつけるべきは、 誤嚥性肺炎です!

誤嚥性肺炎は、口の中で細菌に 汚染された唾液や食べ物を、飲 み込む力の低下によって、食道 ではなく肺に吸い込んでしまう ことで起こる肺炎のこと。若い 人はたとえむせこんでも免疫力 があるため肺炎には至りません

が、高齢者は免疫力が低下して いるため、重症化してしまうの です。誤嚥性肺炎を防ぐには、 ①口内を清潔に保ち、口腔内 の細菌を減らすこと ②飲み込 む力を向上させて誤嚥を防ぐこ と、この両方が重要です。

口腔ケアができていない場合の 誤嚥性肺炎の発症の仕組み



耳よりコラム

歯みがきをきちんとしてい るつもりでも、意外と磨け ていないのが、歯と歯の間。 年を取ると歯茎がやせて 食べ物が詰まりやすくな り、細菌が繁殖しやすく なるのです。歯ブラシの角 度を変えたり、歯間ブラシ

や糸楊枝を使って、若い 頃よりもさらに念入りにケ アしましょう。

実践編

飲み込む力を

向上するトレーニング

食べ物を食道に送り出す

舌は、食べ物を上手に噛み、食道までスムーズに送り込 むためにとても重要な部分です。食べる量が減ったり、 人と話す機会が減った人は、舌の筋肉が衰えやすいので、 このトレーニングを習慣づけましょう。



●舌をベーッと前に出し、 3秒数えたら 引っ込めます。



2 舌を左に移動し、 3秒数えたら 右に移動しましょう。



❸口の周りを這わせるように 舌を一周させます。 左右交互に行いましょう。

高齢になるにつれ唾液が減ると口にうるおいがなくなり、

食べ物が食道まで流れにくくなります。下のマッサージ

食べ物をスルッと流す



耳たぶのやや前方、上の奥歯あたりの頬 に人差し指を当て、指全体でやさしく マッサージ。すっぱい食べ物を想像する と、スーッと唾液が出てくるところです。 5~10回行いましょう。

耳下腺



親指を顎の骨の内側の柔らかい部分に当 て、耳の下から顎の下まで5か所くらい をグッグッと押していきます。5~10 回行いましょう。



舌下腺は顎の先のとがった部分の内側、 舌の付け根にあります。両手の親指をそ ろえ、下あごから舌を押し上げるように グーッと押します。5~10回行いましょう。

10

11

| できる介護予防

高齢者の6人に1人が 認知症予備軍の時代です!

年を重ねれば、誰もが認知症に なる可能性があります。厚生労 働省によると、現在65歳以上 の高齢者の約6人に1人が認 知症患者、さらに認知症予備軍 と呼ばれる軽度認知障害(MCI) を持つ人も6人に1人の割合 でいるとされています。とても

身近で不安に感じるかもしれま せんね。でも、たとえ軽度認知 障害になったとしても、すべて の方が認知症を発症するわけで はありません。早めに予防を行 うことで、発症しにくくしたり、 遅らせることができるとわかっ てきています。

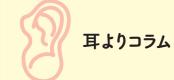


脳に楽をさせないように 心がけましょう!

認知症にはさまざまな種類が あり、一概には言えませんが、 楽器演奏や将棋などの知的な 趣味がある人や、普段から人と コミュニケーションする機会が

ある人は、認知症を発症しにく いことが分かっています。その共 通点は、脳を積極的に使うこと。 脳をなまけさせない生活習慣が、 認知症予防につながります。





認知症のなかで最も多いア ルツハイマー病では、加齢 や遺伝のほか、肥満や高 血圧、糖尿病などの生活 習慣病が大きく関わって いるといわれています。運 動や食事などで生活習慣 を改善し、生活習慣病を

予防することは、脳の状態 を良好に保つことにもつな がりますよ。

実践編

脳を活動的にする おすすめ生活習慣



パズルや 脳トレドリルをする

トロント大学で行われた研究で、認 知症予防にはパズルが効果ありとさ れました。でも1回行ったから良 くなるものではなく、続けて行う事 が大事です。



ウォーキングを

ウォーキングのような有酸素運動 は、脳の活動が活発になり、認知機 能の低下を防げることが、わかって います。



麻雀·囲碁·将棋· オセロ

相手の手の裏を読んだりするゲー ムは、高度な認知機能が必要のた め、脳が刺激されます。ただしイ ヤイヤではなく、楽しく行うことが 重要です。



意識的に 香りをかぐ

最近の研究で、香りの刺激が認知症 の予防に役立つことがわかってきま した。アロマオイルなどで、意識的に いい香りをかぐのがおすすめです。



青魚・ビタミンを 摂る

野菜や果物に含まれるビタミンC やE、カロテンなどの抗酸化物質、 青魚に多く含まれるドコサヘキサエ ン酸(DHA)やエイコサペンタエン 酸(EPA)は、認知症予防に効果的と 考えられています。

頭を使いながらの運動

コグニサイズもおすすめ

コグニション(認知) + エクササイズ(運動)

頭を使いながら有酸素運動をすると、より脳が活性 化し、認知機能を維持・向上させるのに役立ちます。 考えすぎると思わぬ事故につながるので、無理をせ ず安全に注意して行いましょう。



体操しながら 100から3ずつ引く



ウォーキングしながら しりとりをする

もし、介護が必要になったときは…

まずは

●地域包括支援センター

●役所の介護保険課など

に相談してみましょう

介護保険制度に基づく介護サー ビスを利用するためには、要介 護認定を受ける必要がありま す。申請は役所の介護保険課や 地域包括支援センターでできる ので、まずは相談してみましょ

う。審査を経て、要支援1~2 または、要介護1~5のいず れかに該当した場合、ケアマネ ジャーがケアプランを作成して くれ、必要な介護サービスを受 けることができます。

地域包括支援センターとは?

地域包括支援センターとは、保健師(も しくは経験豊富な看護師) や社会福祉 士、主任ケアマネジャーが配置されて いて、高齢者の介護予防や日々の暮ら しを様々な側面からサポートしてくれ る場所です。各自治体が運営し、介護に 関する相談を行政や関係機関の間を 一括で対応してくれるので、サービス利 用までの流れがスムーズになります。

要支援・要介護度の認定は、おおよそこのように分けられます

要支援1

介護は必要ないものの生活の 一部に支援が必要な状態。介 護サービスを適応に利用すれ ば心身の機能の改善が見込ま れる

要支援2

要介護1と同様の状態では あるものの、介護サービスを 適応に利用すれば心身の機能 の改善が見込まれる状態

要介護1

立ち上がりや歩行が不安定。 排泄や入浴などに部分的な介 助が必要な状態

要介護2

立ち上がりや歩行などが自力 では困難。排泄や入浴などに 一部または全面的な介助が必 要な状態

要介護3

立ち上がりや歩行などが自力 ではできない。排泄や入浴 衣服の着脱など全面的な介助 が必要な状態

要介護4

日常生活のうえでの能力の低 下がみられ、排泄や入浴・衣 服の着脱など全面的に介助が 必要な状態

要介護5

日常生活全般について全面的 な介助が必要な状態。意思の 伝達も困難となる状態も含む

介護認定を受けた場合、 たくさんのサービスが あなたを助けてくれます。

在宅

施設

介護保険 サービス

介護保険サービスは、いずれもケア マネジャーの作成するケアプランに よって受けるサービスを調整するの で、受けたいサービスがあったら、ケ アマネジャーに相談しましょう。

民間

民間ホームヘルパー

介護タクシー 配食サービス

緊急通報&見守りサービス

介護老人福祉施設

(特別養護老人ホーム)*

介護老人保健施設*3

介護療養型医療施設※3

(介護付有料老人ホーム)

介護認定

※1 自治体によって、要支援1~2は介護保険のサービス対象外

※4 一定以上の所得があるなど、介護保険負担割合証記載の割合に応じた額になります。

※2 要支援1~2は介護保険のサービス対象外

※3 原則として要介護3以上

介護保険 サービス

介護付きホーム

民間 サービス

住宅型有料老人ホーム サービス付き高齢者向け住宅

訪問

自宅で受けられる家事援助等のサービス

訪問介護/訪問入浴/訪問看護/

訪問リハビリテーション/居宅療養管理指導など 身体介護や生活援助など、日常生活のサポートをしてくれ る訪問介護の他に、医師が定期的に自宅に訪れ、診療を行っ てくれる訪問診療などもあります。「通院できない」とあ きらめがちな歯科治療も自宅で受けられるので、気になる サービスはケアマネジャーに相談を。

施設などに出かけて日帰りで行うサービス

通所介護(デイサービス)*1/ 通所リハビリテーション(デイケア)/ 地域密着型通所介護※2など

デイサービスでは、食事や入浴、機能訓練などのサービス を受けることができますが、高齢者の閉じこもりを避け、 多くの人と関わるという目的もあります。そのため、認知 症予防のための「頭の体操」「陶芸教室」「施設内通貨によ るカジノ」など、多様なレクリエーションがあり、楽しみ ながら1日を過ごせます。

短期入所

施設などに宿泊し、受けられるサービス

短期入所生活介護/短期入所療養介護など

自宅に住み続けたいけれど、一時的に体調を崩してしまっ た時などに短期間施設に入居できるサービスです(介護保 険適用は、1回に連続30日まで)。ただし、人気があるサー ビスのため1~2か月前からの予約が必要な場合がほと んどで、ご自身で利用するよりも、介護する家族の負担を 軽減する意味合いが強いサービスです。

その他

福祉用具の利用や住宅修繕など

15

福祉用具貸与/特定福祉用具販売/ 住宅改修費の支給など

手すりや歩行器など定められた福祉用具は、1割負担**4 でレンタルできます。また必要と認められれば、車椅子や 介護用ベッドなどもレンタル可能。さらに住宅改修費の支 給では手すりなどバリアフリーへの改修が1割負担*4に (1回上限20万円)。自宅で長く過ごすために、積極的に 活用したいサービスです。

介護付きホーム とは?

介護付きホームは、主に民間の企業によって運営されていますが、介護保険サービスの 対象になっています。介護保険料の1割負担※4で(月額利用料別)、食事介助や入浴、排泄 などの身体介護、掃除・洗濯などの生活援助、健康相談やリハビリが受けることが可能。 24時間体制で介護スタッフが常駐するため安心感があり、レクリエーションや共用施設 など、介護以外の面も充実しているため、ゆったりと過ごすことができます。

14