

## 社会資源を利用しましょう



## 介護の負担を感じていませんか？

- 認知症の方を介護されている方の中には、介護の負担感を感じている方が多い
- 認知症の方を1人介護するには1.5人の介護者が必要であるといわれている
- 社会資源を利用している方の場合、利用されていない方よりも介護負担感が少なくなることが多い



## 介護保険制度



- ① 認知症などによって日常生活に支障をきたしている人
- ② 寝たきり状態にある高齢者（指定された病気にかかった40歳以上の人）

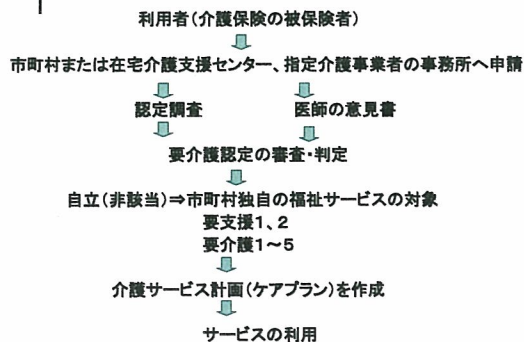
## 介護保険を利用できる方

高齢者：

- 65歳以上の人
- 要介護者  
(寝たきりや認知症のため介護を必要とする状態)
- 要支援者  
(家事などの日常生活に支援が必要で、要介護状態に陥るおそれのある状態)



## 介護保険の利用の流れ

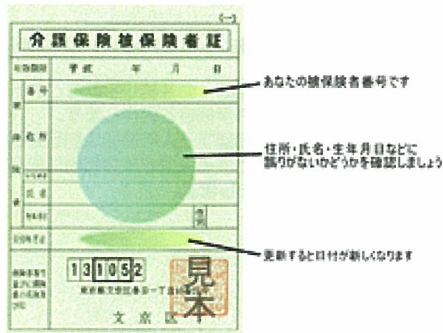


## 介護保険に必要なもの： 介護保険証

介護保険証は、65歳になると本人に市町村から自動的に配布されます。申請書は市町村の窓口にあります。



## 介護保険証（東京都文京区の場合）



## 介護保険の利用方法

- 介護保険証を持って市町村の窓口で「要介護認定」を申し込む。  
(手続きを行うのは本人か家族だが、それが難しい場合は  
居宅介護支援事業所や介護保険施設などに手続き代行を依頼できる)
- 申し込みが受理されると、市町村が要介護状態などにあることの確認を行うため、
  - ① 役場の職員などによる訪問調査
  - ② かかりつけ医の意見書作成 が行われ、  
それをもとに介護認定審査会で審査し、  
申請日から30日以内に処遇を決定し、市町村が本人あて通知する。



## 認定を受けていないときの 介護保険の使い方

- サービスの利用は申請日から可能。
- 認定結果が出ていない期間は、その利用に係る費用の全額を一旦自己負担し、後で介護保険から払い戻しを受ける。



## 介護保険の給付



- 居宅サービス（在宅サービス）の給付
- 施設サービスの給付

保険の支給限度額は、被保険者の認定された要介護度によって決まります。  
利用者はその限度額の範囲でサービスを利用すれば1割の自己負担で、残りの9割を保険から給付してもらえますこととなります。  
金額は、居宅サービスと施設サービスで異なる基準が設定されます。

## 認定の結果に 納得できない場合



- 「自分の考えていたより軽い結果が出た。納得いかない。」  
「自立と認定され、保険が利用できない。保険料を納めてきたのに納得がいけない。」など、認定結果に納得できない場合、  
まずは介護保険課の窓口へ。
- それでも納得できない場合は、認定結果を受け取った日から60日以内に、文書または口頭で兵庫県に設置されている「介護保険審査会」に申し立てをすることができる。
- 利用者自ら手続きを行うことが難しい場合は、ケアマネジャーが代行できる。

## 認定の有効期間と更新



- 要介護状態は常に変化する可能性があるため、認定については有効期間が設けられている
- 有効期間は初回は6ヶ月、更新認定の場合は12ヶ月程度といわれている
- 引き続きサービスを利用するためには、有効期間が終了する前に申請し、認定を更新することが必要となる
- 更新認定の申請から認定までの手続きは、初回認定時と同様

## 介護認定を受けたら

認定を受けたらサービスを開始します。  
サービス利用にあたっては、介護支援専門員（ケアマネジャー）がサポートしてくれます。  
指定居宅介護支援事業者まで連絡してください。



## 介護支援専門員（ケアマネジャー）



- 利用者の希望に沿った介護サービスの計画を作成します。
- サービス事業者への連絡や手配などを行います。
- 申請や更新の手続きを代行します。
- 施設入所を希望する人に適切な施設を選びます。
- 介護を必要とする人や家族の相談に応じたりアドバイスをします。

## 1. 介護保険のサービスの種類

- 居宅サービス（在宅サービス）
- 施設サービス



## 1. 介護保険で利用できる居宅サービス

- 訪問介護（ホームヘルプ）
- 訪問看護
- 訪問入浴
- 訪問リハビリ
- 通所介護（デイサービス）
- 通所リハビリ（デイケア）
- 短期入所生活介護（ショートステイ）
- 短期入所療養介護（ショートステイ）
- 認知症対応型共同生活介護（グループホーム）
- 特定施設入居者生活介護（有料老人ホームなど）
- 福祉用具貸与
- 福祉用具購入費の支給（償還払い）
- 住宅改修費の支給



### 介護保険で利用できる居宅サービス

## 訪問介護（ホームヘルプ）： 自宅で受ける家事・介護サービス

#### <内容>

- 訪問介護員（ホームヘルパー）が自宅に訪問し、介護や家事などの日常生活上の世話をするサービス。
- 身体介護は入浴、排泄、食事など
- 生活援助は調理、掃除、洗濯、買い物など
- 1日1～数回、短時間自宅に訪問し、オムツ交換、体位変換、安否確認などをしてもらうこともできる（早朝・夜間も可能）

#### <提供機関>

- 社会福祉協議会、指定介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）、在宅介護支援センター、民間のヘルパー派遣業者



### 介護保険で利用できる居宅サービス

## 訪問看護：自宅で受ける看護サービス

#### <内容>

- 看護師などが家庭を訪問して、療養上の世話または必要な診療の補助を行うサービス。
- ① 健康チェック（バイタルサインチェック）
- ② 医療器具の管理（チューブ、カテーテルなど）
- ③ 医療器具の使用法の説明
- ④ 褥瘡防止、処置方法の説明
- ⑤ 介護援助（食事、排泄、入浴、洗濯など）
- ⑥ リハビリテーション
- ⑦ 療養上の相談

#### <提供機関>

- 訪問看護ステーション、病院、診療所



介護保険で利用できる居宅サービス

## 訪問入浴： 自宅での入浴サービスのひとつ

<内容>

- 自宅での入浴が困難な人に対し浴槽を持ち込んで行う入浴サービス

<提供機関>

- 社会福祉協議会、指定介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）など

介護保険で利用できる居宅サービス

## 訪問リハビリテーション： 自宅で受けるリハビリテーション

<内容>

- 理学療法士や作業療法士などが自宅に訪問して、理学療法、作業療法、その他必要なリハビリテーションを受けるサービス。歩行訓練・体操などのほかに、介護負担を少なくするための移動の仕方や、生活の幅を広げるための外出訓練なども受けられる。

<提供機関>

- PTやOTなどが所属する訪問看護ステーション、病院、診療所、介護老人保健施設など。  
(訪問看護ステーションからの場合、サービスとしては「訪問看護」になる)



介護保険で利用できる居宅サービス

## 通所介護(デイサービス)： 日帰りで介護サービスを利用する

<内容>

- 通所介護施設(デイサービスセンター)に通って、日常生活動作訓練、機能訓練、送迎、入浴、食事などのサービスを利用する。

<提供機関>

- 指定介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)、通所介護施設(デイサービスセンター)



介護保険で利用できる居宅サービス

## 通所リハビリテーション(デイケア)： 日帰りで介護・リハビリサービスを利用する

<内容>

- 病院や介護老人保健施設に昼間通って、必要な機能訓練やリハビリテーション、その他に送迎、食事、入浴などのサービスを利用する

<提供機関>

- 医療機関、介護老人保健施設(老人保健施設)



介護保険で利用できる居宅サービス

## 短期入所生活介護(ショートステイ)： 短期間泊まって、介護サービスを利用する

<内容>

- 要支援、要介護1～5の認定を受けていて、本人または介護している人が、病気や介護疲れなど、何らかの理由で介護が難しくなったときにある程度の期間入所し、入浴、排泄、食事の提供などの日常生活上の世話および機能訓練を受けるサービス

<提供機関>

- 指定介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)、在宅介護対応型軽費老人ホーム(ケアハウス)など



介護保険で利用できる居宅サービス

## 認知症対応型共同生活介護 (グループホーム)： 認知症の高齢者が少人数で生活するところ

<内容>

- 認知症高齢者が10名程度の少人数で共同生活を送る小規模な介護施設。民家、寮、旅館を改装した施設や新築のものなど様々な形がある。
- 排泄、食事、入浴など、日常生活上の介護および機能訓練のサービスを受けることができる。
- 介護サービス費として1割負担(約700～1000円/日程度)の他に、食事代、住居費、おむつ代など、1ヶ月あたり約9～20万円が必要。

<提供機関>

- 認知症対応型グループホーム

<利用できる人>

- 認知症の要介護1～5の人(要支援は×)



介護保険で利用できる居宅サービス


### ● ● ● 特定施設入居者生活介護 (有料老人ホームなど)

<内容>

- 在宅介護対応型軽費老人ホーム(ケアハウス)、有料老人ホーム、過疎地域小規模老人ホーム、高齢者生活福祉センターなどの特定施設の入居者に介護が必要な状態になった場合、在宅の要支援、要介護者と同様に施設職員による介護サービスを利用できる

<利用の方法>

- 通常の介護保険利用の場合と同様の手続きを行う



介護保険で利用できる居宅サービス

### ● ● ● 福祉用具貸与: 暮らしやすくするための用具・ベッドなどの レンタル

<内容>


- 在宅での日常生活がより暮らしやすくなるような用具のレンタル

<提供機関>

- 民間の介護機器販売会社など

<利用できる福祉用具>



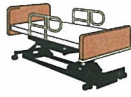
- レンタルの品目は決まっている



介護保険で利用できる居宅サービス

### ● ● ● 福祉用具貸与(レンタルの品目)

- 車椅子と付属品
- 電動ベッド
- ベッド付属品(ベッド柵、ベッド用すり、テーブル、スライディングボードなど)
- 褥瘡予防用具(エアマットなど)
- 体位変換器
- 腰掛便座などの手すり(工事がいらぬもの)
- スロープ(工事がいらぬもの)
- 歩行器
- 歩行補助杖
- 認知症高齢者徘徊感知機器
- 移動用リフト

介護保険で利用できる居宅サービス

### ● ● ● 福祉用具購入費の支給(償還払い): 暮らしやすくするための用具の 購入費用の補助

<内容>


- 在宅での日常生活がより暮らしやすくなるような用具購入の補助
- 4月1日からの1年間で、10万円が限度額、その1割が自己負担
- 一旦全額支払い、後から払い戻しを受ける

<提供機関>

- 民間の介護機器販売会社など

<利用できる福祉用具>




- 購入の品目が決まっている



介護保険で利用できる居宅サービス

### ● ● ● 購入する福祉用具(購入品目): 直接身体が触れる用具は購入の対象

- 腰掛便座(和式トイレの上に置いて腰掛式に変換するもの、洋式便器の上において高さを調節するもの、ポータブルトイレなど→手すりはレンタル)
- 特殊尿器(尿が自動的に吸引されるもの)
- 入浴補助用具(入浴用いす・浴槽用いす・入浴台・浴室内すのこ・浴槽内すのこなど)
- 簡易浴槽(簡易式または折りたたみ式などで容易に移動できるもので工事がいらぬもの)
- 移動用リフトの吊り具→移動用リフトはレンタル

介護保険で利用できる居宅サービス

### ● ● ● 住宅改修費の支給: 手すりなどを取り付けたとき、自己負担の一部 が返ってくる

<内容>

- 手すりの取り付け、段差の解消、床材の変更(滑り止め防止など)、引き戸などへの扉の取替え、洋式便器などへの便器の取替えなど住宅の改造を必要とする人に改修費用の一部が助成される

<提供機関>


- 民間の介護機器販売会社、増改築業者など
- 家族が行う場合も、材料費が請求できる

<費用>

- 一人一住宅につき支給限度額20万円で、その1割が自己負担、工事終了後、全額支払い、後から払い戻しを受ける。
- 要介護3以上の重度になった場合や、転居した場合、限度額が再度20万円になる

<利用の方法>

- 払い戻しが確実に受けられるよう工事前に、写真や図面で担当のケアマネジャーが介護保険の窓口に出す。業者の指定はない
- 浴室の段差解消に伴い必要な浴槽の取替えも可能な場合がある
- 通院などの外出に必要な玄関先などへの手すりの設置も可能



介護保険で利用できる居宅サービス


### ● ● ● 短期入所療養介護(ショートステイ): 短期間泊まって、介護(医療)サービスを利用する

<内容>

- 要支援、要介護1～5の認定を受けていて、本人または介護している人が、病気や介護疲れなど、何らかの理由で介護が難しくなったときにある程度の期間入所し、看護、医学的管理下における介護、機能訓練、その他必要な医療および日常生活上の世話を受けるサービス

<提供機関>


- 介護老人保健施設(老人保健施設)、指定介護療養型医療施設(療養型病床など)など



### ● ● ● 2. 介護保険で利用できる施設サービス

1. 指定介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)
2. 介護老人保健施設(老人保健施設)
3. 指定介護療養型医療施設

\*利用できるのは要介護1～5の人



介護保険で利用できる施設サービス

### ● ● ● 指定介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム):介護の必要な高齢者が入所できるところ


<内容>

- 要介護の高齢者が施設に入り、介護、訓練を受けて生活するところ
- 訓練の結果、在宅での生活ができるようになると退所することになる

- ① 入浴、排泄、食事などの介護
- ② その他の日常生活上の世話
- ③ 機能訓練(日常生活動作訓練)
- ④ 健康管理および療養上の世話


<利用できる人>

- 要介護1～5の人



### ● ● ● 介護老人福祉施設における「優先入所」について

介護老人福祉施設では、待機者が多いことから、介護の必要性や家族などの状況を勘案して、必要性が高いと認められる入所申込者を優先的に入所させることが求められています。  
詳細は区市町村へお問合せください。



介護保険で利用できる施設サービス


### ● ● ● 介護老人保健施設(老人保健施設): 介護やリハビリの必要な高齢者が入所できるところ

<内容>

- 入所して家庭復帰のためのリハビリテーションサービスを受けるところ
- 家庭では十分なケアが受けられない要介護の高齢者に対し、歩行・排泄・食事・更衣・入浴など、日常の基本的動作の維持や向上に向けて、訓練が行われる
- 家庭復帰をめざし、介護・看護を中心とした生活援助サービスや、理学療法士などによるリハビリテーションが受けられる

<利用できる人>

- 要介護度1～5の人



介護保険で利用できる施設サービス

### ● ● ● 指定介護療養型医療施設: 医療の必要な要介護者のための入所施設


<内容>

- 病状は安定しているが、長期療養を必要とする要介護者に、医療、リハビリテーション、看護、介護などを提供する施設(以下の3つがある)

- ① 療養型病床群
- ② 老人性認知症疾患療養病棟
- ③ 介護力強化病院

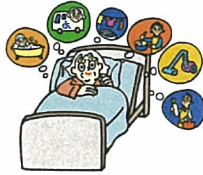
<利用できる人>

- 要介護1～5の人で、介護の他に医療やリハビリテーションなどが必要な人
- 手術などの急性期治療を終えた要介護1～5の人で、入院加療(医療、リハビリなど)の継続が必要な人



## II. 介護保険以外のサービス

1. 居宅サービス
2. 施設サービス
3. その他



## 1. 居宅サービス

- 高齢者の生活支援事業
- 介護予防・生きがい活動支援事業
- 機能訓練事業
- 日常生活用具の給付や貸与
- 重度認知症患者ケア
- 有償ボランティア



### 介護保険以外の居宅サービス 高齢者の生活支援事業： 「自立」の人も利用できる生活支援サービス

#### <内容>

- 自立した生活を維持するための介護予防として、日常生活に密着したさまざまなサービスがある。
  - 配食サービス：食事の宅配サービス、食生活を在宅で維持するため。
  - 外出支援サービス：車椅子など移動に介助が必要な人が通院、買い物、娯楽、レクリエーションなど、外出のとき、リフトつき車両および環台車などで移送してくれる。社会参加には必要なサービス。
  - 軽度生活支援：在宅の一人暮らし高齢者や高齢者夫婦などの日常生活のサポートをする家事援助サービス。
  - 訪問理美容サービス：理容院や美容院のサービスを在宅で受けることができる。
  - 高齢者共同生活（グループリビング）：高齢者のグループホームで入居者同士や地域ぐるみで生活をサポートする。
  - 住宅改修指導サービス：住宅をバリアフリーに改修したいと希望する高齢者の相談に応じ、設計・施工上の問題など適切なアドバイスや関係機関との連絡・調整を行う。
  - 寝具洗濯乾燥消毒サービス：布団などの洗濯と、乾燥消毒サービス
  - 家族介護用品支給サービス：オムツや使い捨て手袋などを受け取ることができる
- <利用できる人>
- 介護予防や生活支援を必要とする高齢者（介護保険で自立と認定されることが条件のものもある）
- <費用>
- 実費を負担するようになるサービスが多い。詳しくは市町村担当課へ。

### 介護保険以外の居宅サービス 介護予防・生きがい活動支援事業

#### <内容>

- 高齢者の自立した生活を維持するための介護予防、生きがい活動を支援する。
- 介護予防：さまざまな介護予防教室（例：健康づくり教室、介護教室、病気の予防教室、機能訓練など）や食生活などの生活習慣改善教室などが開催される。
- 生きがい活動支援通所：老人福祉センター、デイサービスセンター、老人憩いの家、公民館などにおいて社会参加の機会を提供する。「外出支援サービス」を合わせて利用することもできる。
- 高齢者の生きがいと健康づくり推進：地域活動や趣味活動は市町村が支援し、グループづくりは都道府県が支援する。

#### <利用できる人>

- 介護予防や生活支援を必要とする高齢者（介護保険で自立と認定されることが条件のものもある）

#### <費用>

- 実費を負担するサービスが多い。詳しくは市町村担当課へ。

### 介護保険以外の居宅サービス 機能訓練事業： 生活自立のための訓練や仲間づくりの場

#### <内容>

- 脳卒中の後遺症などで、心身の機能が低下している40歳以上の地域住民を対象に、日常生活の自立、社会復帰を促進することを目的として機能訓練や仲間づくりを行う。
- <利用できる人>
- 利用したい人または家族
- <費用>
- 無料
- <利用の方法>
- 市の人は市（区）福祉事務所へ、町村の人は町村役場へ申し込む。
- <その他>
- 窓口へ相談に行く場合は、書類が必要な場合があるので事前に連絡を取る。

### 介護保険以外の居宅サービス 日常生活用具の給付や貸与： 暮らしやすくするための用具を受け取りたり 借りたいできる

#### <内容>

- 高齢者の生活がより暮らしやすくなるよう用具の給付や貸与がある。
- <利用できる人>
- おおむね65歳以上の一人暮らしや寝たきりの人。

#### <費用>

- 生計中心者の所得税額により自己負担がある。

#### <利用の方法>

- 市の人は市（区）福祉事務所へ、町村の人は町村役場へ申し込む。

電磁調理器：火を使わずに調理ができる機器

火災警報器：煙や熱により火災の発生を感知して、音または光を発し、屋外にも警報ブザーで知らせる。

自動消火器：天井に設置し、火災が発生したときに自動的に消化液が噴出して消火する。

介護保険以外の居宅サービス

## 重度認知症ケア： 認知症の進行を防ぐためのグループ活動

＜内容＞

- 精神病院や精神科の診療所で、認知症の人を対象に行われる。具体的には、手芸、ゲーム、体操、入浴などプログラムは多様。1日4～6時間程度。

＜利用できる人＞

- 認知症（初老期痴呆、脳血管性痴呆を含む）の人で、精神科医が指示した人。ただし、介護保険の通所リハビリと併用はできない。

＜利用の方法＞

- 実施している病院や診療所に相談、申し込む。

＜費用＞

- 老人医療の自己負担1割の場合、入浴などは実費。昼食代は含む。通院医療費公費負担も利用できる。
- 1日で1110円、送迎つきの場合、1日で1360円。

介護保険以外の居宅サービス

## 有償ボランティア： 有料でボランティアサービスを利用

＜内容＞

- 民間団体による低料金のホームヘルプサービス。家事援助、介護などに加え、ベビーシッターや話し相手、草刈りなどのサービスも行っている団体もある。

＜利用できる人＞

- サービスを利用したい人は誰でも。

＜費用＞

- 各団体によって決められている。

＜利用の方法＞

- 各団体に直接連絡し、契約する。



## 2. 施設サービス

- 養護老人ホーム
- 軽費老人ホーム
- 在宅介護対応型軽費老人ホーム（ケアハウス）
- 有料老人ホーム
- 過疎地域小規模老人ホーム
- 生活支援ハウス（高齢者福祉センター）



介護保険以外の施設サービス

## 養護老人ホーム： 身の回りのことが自分でできる高齢者が生活 するところ

＜内容＞

- 身のまわりのことができる人（布団の上げ下げができる程度）が、家庭の事情などにより居宅での生活が困難なときに生活する施設。ほとんどが家庭に近い生活ができて、介護職員や生活指導員、栄養士、調理員などが生活の手助けをする。居室は個室または2-3人部屋（一部、夫婦部屋あり）

＜利用できる人＞

- 65歳以上の人（特別な場合は60歳から）は次のようなとき利用できる。

- ① 高齢者のいる世帯が生活保護をうけているなど、経済的に生活が困難なとき
- ② 身体上または精神上の障害のため、在宅での生活を送ることが困難なとき
- ③ 住むところがなくなり、あっても極めて環境が悪いとみなし、住環境に問題があり、生活が困難なとき

＜費用＞

- 本人は収入所得に応じて、扶養義務者は所得税額に応じて決まる

＜利用方法＞

- 市の人または市（区）福祉事務所へ、町村の人は町村役場へ。在宅介護支援センターでも手続き可能。

介護保険以外の施設サービス

## 軽費老人ホーム： 低料金で利用できる老人ホーム

A型

＜内容＞

- 家庭環境、住居事情により在宅での生活が困難な人が、低料金で利用できる施設
- 個室だが、トイレとお風呂は共同。食事サービスが利用できる。

＜利用できる人＞

- ① 60歳以上の人
- ② 所得や資産などが年間おおむね400万円以下の人
- ③ 身のまわりのことは自分でできる人

＜費用＞

- 前年度の所得に応じて施設ごとに決められる

＜利用方法＞

- 施設に直接申し込む



介護保険以外の施設サービス

## 軽費老人ホーム： 低料金で利用できる老人ホーム

B型

＜内容＞

- A型と同様であるが、食事サービスがなく、自炊が必要なアパート感覚の施設

＜利用できる人＞

- ① 60歳以上の人
- ② 所得や資産などが年間おおむね400万円以下の人
- ③ 身のまわりのことが自分でできて、なおかつ自炊のできる人

＜費用＞

- 前年度の所得に応じて施設ごとに決められる

＜利用方法＞

- 施設に直接申し込む





介護保険以外の施設サービス

## 在宅介護対応型軽費老人ホーム (ケアハウス): ワンルームマンション感覚のところ

<内容>

- 看護師や介護職員による相談・助言や食事サービスが受けられる
- 居室は個室か2人部屋(夫婦部屋)だが、お風呂は共同
- 構造設備上、車椅子の使用も可能
- 介護保険で要介護認定を受けた人は介護サービス計画に沿った、入浴、排泄、食事などの介護や機能訓練など、介護サービスを受けられる

<利用できる人>

- 60歳以上(夫婦で利用する場合は、いずれかが60歳以上)の人で、日常生活動作が自立している人

<費用>

- 前年度の所得に応じて負担金+生活費+管理費


① 年間の所得などによる入所の制限はない

② 入所一時金が必要な施設もある

③ 生活費と管理費は施設によって異なる

<利用の方法>

- 施設に直接申し込む



介護保険以外の施設サービス

## 有料老人ホーム: 民間の老人ホーム

<内容>

- 常時10人以上の入所者を対象に
- ① 食事サービス
- ② 日常生活に必要なサービス(相談・助言やレクリエーションなど)
- 多くの施設では、元気な人のための居住タイプと、介護が必要な人のためのケアタイプを用意している
- 介護保険で要介護認定を受けた人は施設のサービス計画に沿って、入浴、排泄、食事などの介護や機能訓練など、外部の居宅サービスを受けられる。→特定施設入所者生活介護

<利用できる人>


- 60歳以上(夫婦で利用する場合は、いずれかが60歳以上)

<費用>

- 入居一時金と毎月の経費など全額利用者負担(金額は施設によって異なる)

<利用の方法>

- 施設に直接申し込む



介護保険以外

## 過疎地域小規模老人ホーム: 過疎地域にある高齢者が

<内容> **生活するところ**

- 一人暮らしの人で豪雪などの気象条件や交通の問題により一人暮らしが困難になったとき、生活するところ、居室は個室。風呂、トイレは共同、要支援・要介護の認定を受けた人で、介護サービス計画に沿った在宅サービスを同時に利用することもできる。

<利用できる人>

① 原則として、設置町村に居住する65歳以上の病弱な一人暮らしの人


② 環境上の理由により、一人暮らしが困難な人で自炊ができる人

<費用>

- 一定の利用料、その他光熱費、食費は自己負担

<利用の方法>

- 市町村の高齢福祉担当へ



介護保険以外の施設サービス

## 生活支援ハウス (高齢者生活福祉センター): 地域の高齢者のためのセンター

<内容>

- 6畳程度の部屋に簡単な炊事ができる場所とトイレがある。風呂などは共同。要支援・要介護に人で、介護保険の介護サービス計画に沿ったサービスも受けられる。

<利用できる人>

- 原則として、町村に居住する65歳以上の一人暮らしまたは夫婦のみの世帯の人で、身のまわりのことがある程度できる人に限られる。

<費用>

- 前年度の収入に応じて負担することとなる。その他、光熱費、食費は自己負担。

<利用の方法>

- 直接、高齢者生活福祉センターまたは市町村へ。

<その他>

- 日帰り介護センターや訪問介護(ホームヘルパー)の機能もある。

## やすらぎ支援事業


- 在宅で暮らす痴呆等の高齢者やその家族を支援するための介護保険給付外の制度。
- 家族の方の外出時や休養が必要な時に“やすらぎ支援員”が自宅を訪問し、高齢者の話し相手や見守りをおこなうサービス。

<例>

回数 : おおむね月2~3回(1回3時間程度)

時間帯 : 原則として日中

利用料 : 無料



## その他の社会資源

- 認知症の人と家族の会(患者家族会)
  - 電話相談(本部) 0120-294-456
  - 電話相談(兵庫県中央高齢者総合相談センター) 0120-01-7830
  - 入会等問い合わせ 078-741-7707
- 介護支えあい相談(厚生労働省助成事業) 0120-070-608

## 資料4 「身体健康編－健康を守るために－」

## 健康を守るために



「いきいき家族の会」の皆様へ

2006年6月24日(土)

## ●●● 身体の異常を早期発見するために

認知症を患う高齢者は、認知症が進むにつれて自分で身体の変化や苦痛を訴えることが困難になっていきます。  
ですから、私たち介護者が、「観察」や「気づき」によってそのシグナルを見つけてあげることが大切です。



## ●●● 食事の場面では



○ 食欲や水分の摂取量が減っていませんか？



脱水症状を起こしているかも???  
口の中に何か異常があるのかも???



○ 過度に食事が増加していませんか？

記憶障害によって過食に陥りやすい傾向にあります。

- \* バランスのとれた食事を
- \* 安心して次の食事が待てる工夫を



○ ムセやすくなっていますか？



怖いのは肺炎！

- \* 食べ物、食べ方、姿勢に注意
- \* 食べる前、食べた後の口腔ケアを忘れずに



## ●●● 安全に食べるための工夫

- 姿勢  
お茶漬けを食べる時の角度で！
- 食べ物  
粘度が高い物(口の中にくっつく物)、固形と液体が混ざっている物(みそ汁など)、吸う物(麺類など)、パサパサした物(口の中でバラバラになる物)などを食べる時は注意する！
- 食べ方  
よく噛んで、飲み込む時は会話を控える



## 排泄の場面では

- トイレに行く回数が減る・もしくは増える
- トイレからなかなか出てこない



- \* 便秘？下痢？
- \* 膀胱炎？
- \* 前立腺肥大や前立腺がん？



- 身体の病気が隠れていることがあります。



こういった症状が続くようなら、  
早めに医師に相談を！

## 移動の場面では

- すり足歩行になっていたり、歩行の安定感が悪くなっているような気がしませんか？



- \* 白内障などによる視力の低下
- \* 筋力やバランス感覚の低下



## 転倒の予防策

- 床に落ちているものは、すぐ片付ける
- 敷物などの端はきちんと止めておく
- 履き慣れたものを正しく履いてもらう
- 後ろから急に呼びかけない
- 足下を明るくする
- 内服薬の副作用に注意する
- 日中の活動性をあげて、筋力アップを図る



## 入浴や整容の場面では

- 皮膚はカサカサしすぎていませんか？
- 切り傷やすり傷がひどくなっていませんか？



高齢者は皮膚の水分含有量が低下します  
すると！

皮膚の防御反応が奪われ、刺激を受けやすくなり、炎症を起こしやすくなるのです



- 爪は割れていませんか？

高齢者になると、爪白癬にかかっている人が増えてきます。爪白癬にかけると、爪がもろく割れやすくなります。

\* 定期的な爪のチェック  
爪の手入れがしにくい場合は、無理をせずに  
皮膚科受診を！

## 睡眠や休憩の場面では



- 夜眠れていますか？
  - \* 昼と夜が逆転していませんか？
  - \* 夜になると落ち着かなくなっていますか？

認知症を患う高齢者は睡眠のリズムが狂いがち

## 睡眠は、精神や体力のパロメーターです！

十分に睡眠がとれないと、心身への影響も現れてきます。

- 夜、十分な睡眠がとれなくなってきたら、
  - \* 昼間の活動の見直し
  - \* やすらかな眠りにつける工夫 を！

## 日中の活動について

- 軽い運動的要素が、寝付きをよくすることに繋がります(筋力保持との一石二鳥)
- 何か日課や役割が導入できないでしょうか？
- デイサービスなど、日中の活動性を上げる社会資源を活用しては？



## 眠りについて

- 入浴は快眠を誘います
- 昼間のうたた寝は、30分を目安に
- 快適な睡眠のために、食生活と栄養も大切です



## 快適な睡眠をサポートする栄養素

- ビタミンB6: 眠りを誘うホルモンの合成に関与
  - 鶏肉、のり、大豆、レバー など
- ビタミンB12: 睡眠サイクルの乱れを整える
  - 貝類、レバーなど
- ナイアシン: 不眠に伴う抑うつ状態の改善
  - かつお、落花生、干し椎茸、レバー など
- 葉酸: 疲労からくる睡眠障害の改善
  - レバー、豆類、ほうれん草、キャベツ、ブロッコリーなど
- バランスの取れた規則正しい三食の食事は、生体のリズムも調整してくれます。

まめ知識

日常生活を見直してみても症状が続くようなら、医師に相談を！  
お薬で睡眠を整える必要があるかもしれません。



## お薬を飲む時の注意点

- 高齢者では、肝臓や腎臓などの代謝機能が低下しているために、薬剤の作用が増強され、翌日の持ち越し効果の可能性があります。
- 眠気や弛緩作用によるふらつき症状には注意が必要です。

お薬を飲んでいて、こういった症状が出る場合には、薬の種類や量の調節が必要です。すぐに医師に相談するようにしてください！