11/11（金）は介護の日

いつまでも、自分らしい暮らしを送るために

介護予防に取り組もう 介護保険を上手に使おう

本市では、誰もがいつまでも自分らしく元気に暮らすことができるよう、健康寿命を延ばすための取り組みを行っています。
これからの人生を自分らしく生きていくために、介護予防に取り組み、介護保険を上手に利用しましょう。
問 ☎712-8521地域支えあい課

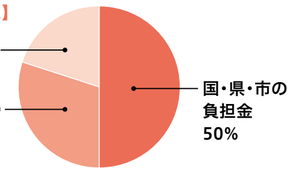
介護予防とは

◎介護予防とは、住み慣れた地域で自立した生活を送り続けることができるように、健康と暮らしの向上を目指すものです。

介護保険とは

◎介護保険は 40 歳以上の人が保険料を納め、介護などが必要になったら介護保険サービスを利用できる制度です（利用には要介護認定が必要なものがあります）。
◎要介護認定者数の増加により、介護保険サービスの対象になる費用が増大すると保険料の上昇につながるため、介護予防が重要といわれています。

【介護保険の財源】



●サービス利用者は、介護保険サービスの対象になる費用の1～3割の利用料を負担します。
●残りの 9 ～7 割が介護保険の財源から、支出されています。

▲市川みんなで体操の様子

まずは介護予防で「健康寿命」を延ばそう

要介護認定を受けていなくても、一人ひとりの生活に合わせ、柔軟にサービスを利用することができます。

まだまだ体力にも自信があり、元気に活動できる

通いの場に参加して人との交流を増やそう

市川みんなで体操　仲間と身近な場所で始められる体操です。概要は右記 2 次元コードを確認してください。

いきいきセンター　高齢者の方が集まってサークルなどの活動に利用してもらうための施設（市内 13 カ所）で、60歳以上の市民は誰でも利用することができます。

シニアカレッジ　いきいきセンターで開講している初心者の方向けの教養講座で、運動や文化活動からお好きなものを受講できます。

詳細は地域支えあい課に問い合わせ、または市公式 Web サイトを確認してください。

外出するのが不安、身体が弱った、自信がなくなった

いきいきした生活や自信を取り戻そう

10月からスタート　通所型短期集中予防サービス

いちわか プログラム

リハビリテーション専門職と、短期間に集中して運動・面接などに取り組むサービスです。利用に関するお問い合わせはお住まいの地区の高齢者サポートセンターへお問い合わせください。

▶詳細はこちら

▲面接の様子

もしも介護が必要になったら

介護保険サービス 上手な利用の3つのポイント

介護保険サービスを上手に利用して自分らしい生活を送りましょう。

① 自立支援のためのサービス利用です

必要以上の介護保険サービスはかえって自立を妨げることもあります。自分でできるようになってきたら、少しずつ減らしていきましょう。

② 「ちょこっと頑張ること」も秘訣（ひけつ）です

介護保険サービスは必要な分のみ利用し、自分の能力維持・向上に努め、「できることは自分でやる」ことも大切です。

③ ケアマネジャーとよく相談しましょう

「できるようになりたい」「こういう生活を送りたい」という希望を伝え、それをもとに設定した目標に向かって意欲的に取り組みましょう。

たとえばこんな利用ができます

入院

料理が得意なハナ子さん。退院後に家事をすることが難しくなり、不安な気持ちが強くなりました。

介護申請

高齢者サポートセンターに生活の不安や困りごとを相談しました。

介護保険サービスの利用

ヘルパーさんの支援を受け、できそうなことは一緒に行い自信がつき気持ちが明るくなりました。

現在

ハナ子さんは、支援を受けながら自分の料理を家族にふるまうことができ、いきいきとした生活を送ることができるようになりました。

介護保険サービスに関わる方にお話を聞きました

利用者の声　支援のおかげで自立した生活を送れています

八幡在住
石井かづこさん

術後の状態が不安で高齢者サポートセンターに相談しました。

退院後すぐにケアマネジャーさんや理学療法士の鵜飼さんたちと、今後自立した生活を送るために何が必要なのかを考え、自宅での訪問リハビリを受けることになりました。寝返りや階段の昇り降りの仕方など具体的に教えていただくことから始まり、2 カ月後には復職できるまでに。今ではつえを使わずに歩くこともでき、鵜飼さんの指導を受けながら自主的な運動にも取り組んでいます。感謝です。

今後は地域の方々と一緒に新たなことにも挑戦していく予定です。

困ったことがあったら、まず高齢者サポートセンターに相談することをお勧めします。

サービス提供者の声　目標に向かって積極的に取り組むことが大切です

理学療法士
市川市リハビリテーション協議会所属
鵜飼知哉さん

石井さんには「日常生活の自立」という明確な目標があったため、ヘルパーなどのサービス利用を第一選択とはせず、「ご自身でできるようになるにはどうしたらよいか」という視点から指導を行い、2 カ月後の復職を目指しリハビリを始めました。

最初は受け身なところもありましたが、リハビリの目的と実施内容についての説明を繰り返すことで、ご本人の理解が深まり積極的に取り組めるようになりました。「活動したい」という前向きな気持ちのある方なので、ご自身でも自主的に取り組むことができています。

ご相談は地域の高齢者サポートセンターへ

健康や介護の相談など、お気軽にお問い合わせください。

高齢者サポートセンター国府台	☎373-6539
高齢者サポートセンター国分	☎318-5565
高齢者サポートセンター曽谷	☎371-6161
高齢者サポートセンター大柏	☎338-6595
高齢者サポートセンター宮久保・下貝塚	☎373-0763
高齢者サポートセンター市川第一	☎700-5139
高齢者サポートセンター市川第二	☎320-3105
高齢者サポートセンター真間	☎322-8811
高齢者サポートセンター菅野・須和田	☎326-7737
高齢者サポートセンター八幡	☎376-3200
高齢者サポートセンター市川東部	☎334-0070
高齢者サポートセンター信篤・二俣	☎327-3366
高齢者サポートセンター行徳	☎312-6070
高齢者サポートセンター南行徳第一	☎359-6660
高齢者サポートセンター南行徳第二	☎712-8022