

Q 介護保険サービスを利用するには、サービスの種類や内容をどう決めれば良いのですか？知識がないので難しいです。

介護保険サービスには、サービスの利用が必要な方の状態に合わせた多様なサービスがあり、担当のケアマネジャー等がひとりひとりの意向と目的に適したサービスを提案・調整し、支援計画を作成します。

介護保険サービスの利用に当たっては、種類や利用する内容について、ケアマネジャー等に相談するのが良いでしょう。

また、旭川市では、そのケアマネジャー等とさまざまな職種が協働し、自立や重度化防止のための支援内容について検討を行う取組を始めるそうですよ。



## 6 旭川市は、高齢者の「自立」を支援します

旭川市では、介護保険サービスの利用が必要となった方を対象に、ケアマネジャー、保健師、リハビリテーション専門職等が集まり、ひとりひとりの生活の中の困りごとを解決するための支援計画について検討を行う「自立支援型ケア会議」を開催します。

自立支援型ケア会議では、介護保険サービス利用希望者の意向を踏まえ、対象者に関する次のことを検討します。

- ① 生活の中での困りごとの原因について
- ② 総合的な課題について
- ③ 目標について
- ④ 目標を達成するための支援の内容について
- ⑤ 目標を達成するための期間について

デイサービスを利用して、足腰の筋力訓練と入浴動作の練習をしてみてくださいはどうか。

介護保険サービスのほかにも、地域には運動サークルがたくさんあるので、そういった地域資源も活用すると良いと思います。

なるほど！そうした支援を行うことで、自宅でお風呂に入るという目標を達成できそうですね！では、そのことを踏まえて、もう一度雪子さんに説明してみます。



# いきいき生活のための秘訣



雪子さんの紹介

生まれも育ちも旭川の元気な82歳。

2年前に要支援状態となったが、持ち前の根性でデイサービスに通い、今はいきいきと自立した生活を送っている。

## 1 いきいきと自立した生活は素晴らしい

いくつになってもいきいきと自立した生活を送れることは、とても素晴らしいことです。自分のためだけではなく、家族や友人などの周りの方にとっても、あなたがいきいきと生活をしていることはとても幸せなことです。

Q「自立」ってなんですか？

自立という言葉は、いろいろな場面で様々な意味合いで使われていますが、私は、「自分のことは自分でできること」ではないと解釈しています。

高齢者である私にとっては、自分の送りたい生活を自分で決めて、自分らしい生活が送れることが、自立だと思っています。



## 2 いつまでも元気で自立した生活を送るための秘訣

体や心の機能は、その機能を使わなくなることで低下を来たしてしまいます。

そのため、自分のできることを自分で行うよう心がけ、生活機能の低下を予防することが重要です。

また、以前は行えていたことが年齢を重ねることで難しくなってきた場合は、その改善を目指して取り組みましょう。

旭川市は、高齢者がいきいきとした自分らしい暮らしを続けることを応援します。

Q 生活になにかの支援や介護を必要とすることは、いけないことですか？

年齢を重ねると、心身の機能は若い頃に比べて少なからず低下します。また、病気をすることも増えてきます。それによって生活の中での困りごとがでてくるのは当然のことですよ。

大切なのは、日頃からそうならないための意識をして生活を送ることや、生活の中での困りごとがある場合は、積極的にその改善に向けて取り組むことだと思います。

そのための制度として、「介護保険」というものがあるので、上手に活用すると良いですよ。



### 3 介護保険の基本理念「自立支援」

#### 目的

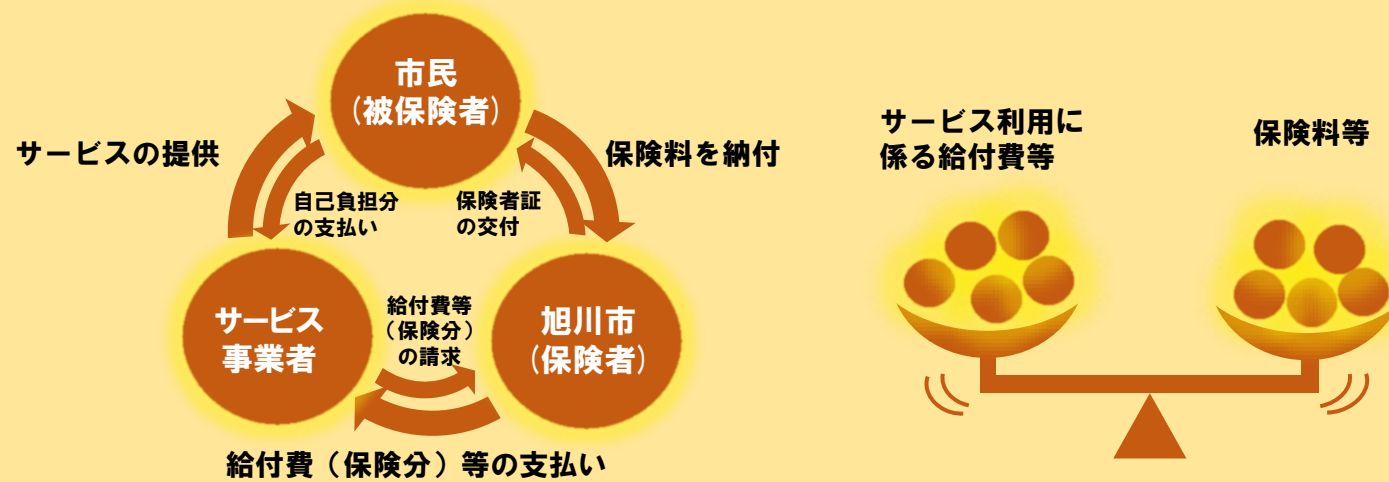
介護を必要とする人が、その有する能力に応じて自立した日常生活を営むことができるよう、**要介護状態の軽減と悪化の防止のために**、必要なサービスに係る給付を行い、国民の保健医療及び福祉の増進を図ることを目的としています。

#### 国民の努力及び義務

被保険者には、**要介護状態となることを予防するために**、加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚し、進んで適切なサービスを利用することにより、**その有する能力の維持向上に努めることが求められています。**

### 4 介護保険のしくみ

介護保険制度は、社会保険方式として、被保険者から徴収した介護保険料等を財源に、被保険者の介護保険サービス等に係る給付を行い、負担（介護保険料）と給付のバランスを保ちながら運営されています。



#### Q 給付費ってなんですか？

国民が介護保険サービスを利用した際には、その利用に係る費用を利用者の自己負担、被保険者が納めた介護保険料、公費（国、道、市）で負担するそうです。そのうち、介護保険料と公費でまかなわれる部分を給付費というそうです。



#### Q 給付費が上がると保険料も上がるんですか？

介護保険料の基準額は、市民が利用した介護保険のサービス量と介護給付費等を基に市が算出しているそうです。そのため、介護保険サービスの利用量が多ければ、それが次期の介護保険料に反映されるそうです。

ちなみに、旭川市では、平成12年と平成29年を比較すると、介護給付費は約106億円から約307億円に、介護保険料基準額は3,116円から6,190円に増加しているそうです。

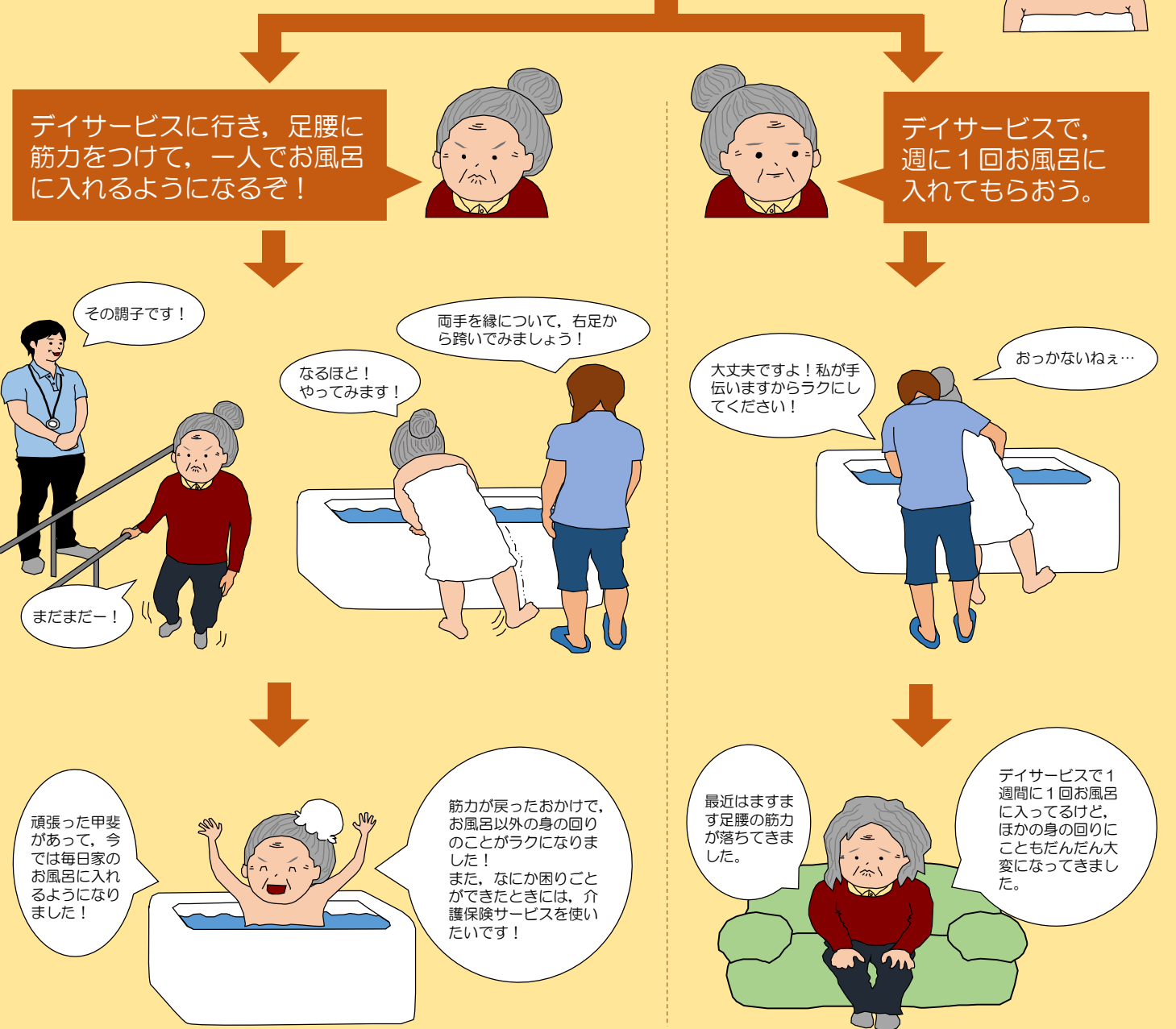


### 5 上手な介護保険サービスの利用の仕方

介護保険のサービスは、利用の仕方によって、暮らし方が大きく変わる可能性があります。介護保険のサービスを上手に利用しましょう。

#### 例

1か月の検査入院をしてきました。検査結果はなんともなかったんですが、入院中はほとんどベッドで寝ていたのので、足腰のちからがガクッと落ちた気がします。自宅でお風呂に入ろうと思ったら、浴槽の出入りがとても大変でした。転びそうで怖いので、最近はシャワーだけで入浴をすませています。



「なりたい自分」や「やりたいこと」などの明確な目標を立て、しっかりとした目的を持ってサービスを利用することが、いきいきとした生活につながります。