



ずっと元気で暮らすために

介護を社会全体で支える介護保険制度。平成12年(2000)にスタートしてから20年が経過し、制度もずいぶんと社会に定着してきました。

コロナ禍においては不要不急の外出自粛などさまざまな制約があります。そうした中でも、ずっと元気に安心して暮らしていただくために利用していただきたい介護保険制度や介護予防に役立つ取り組みを紹介します。

(長寿社会政策課)



ある日、市役所の窓口で市職員と70歳の女性が話しています

介護保険制度のポイント

どんな制度?

原則65歳以上の人が、加齢による体の変化や病気で、介護や支援が必要となったときに、サービス費用の1～3割の負担(※1)で介護保険サービスを利用できる制度です。財源は40歳以上の人から徴収する保険料と公費で賄っています。

※1 利用者負担の割合は所得などによって決まります

どうしたら利用できるの?

まず市の窓口か郵送で要介護認定申請書を提出します。自宅や施設などでの訪問調査や主治医の意見書などをもとに要介護認定区分(※2)が決定されます。区分ごとに1カ月の介護保険サービスの利用できる限度額が決まり、ケアマネジャーなどと相談してケアプラン(サービスの利用計画)を作成、サービスが利用できるようになります。なお申請は、地域包括支援センター「ほっと」(6ページ参照)やケアマネジャーに代行してもらうことも可能です。

※2 要支援1～2、要介護1～5の7区分があります

介護保険サービスにはどんなものがあるの?

介護予防のための事業や、ヘルパーによる訪問介護(入浴や調理、食事などの援助)、自宅や施設でのリハビリ、デイサービス(施設での食事や入浴、機能訓練など)、施設に入所しての介護や療養、福祉用具の貸与や購入などさまざまなサービスがあります。



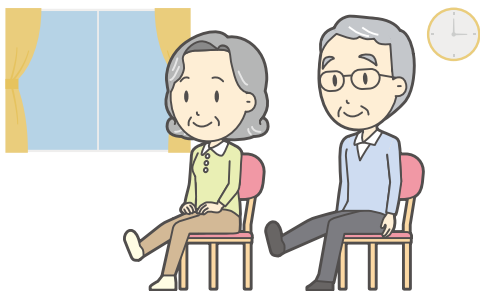
おうちでできる「フレイル予防」

外出自粛で運動不足の生活が続くと心身の機能が低下し、フレイル（虚弱）状態になる恐れがあります。自宅で過ごしていても日中の活動量を減らさないことがフレイル予防につながります。

まずはこの3つ

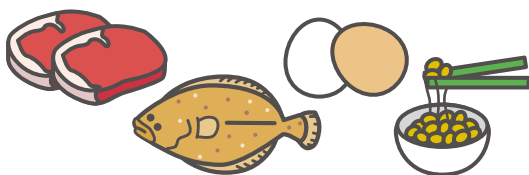
動かない時間を減らしましょう！

- 家の中でも可能な範囲で体を動かすことを意識しましょう
- 筋力を維持しましょう
- 人込みを避けての散歩もおおすすめです



バランスの良い食事を！

- 体(特に筋肉)を作るたんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品)をしっかり取りましょう



お口を清潔に！

お口周りの筋肉を保ちましょう！

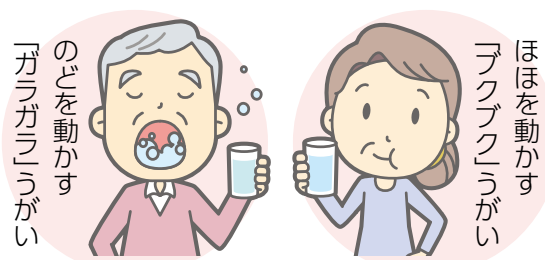
- 毎食後、寝る前に歯を磨きましょう



- 「ガラガラ」うがいと「ブクブク」うがいを

効果その① 汚れを洗い流す

効果その② 口腔機能を保つ



フレイル予防におすすめの取り組みをご紹介します

体力づくりに

とよなか パワーアップ体操

介護保険の認定が
なくても利用できます

いすに座ったままで行う豊中市オリジナルの介護予防体操。週1回以上継続して実施することで、年齢とともに落ちてくる足腰の筋力を鍛えます。

地域の身近な場所にグループで集まって実施※しているところもあります。参加を希望する人は、最寄りの地域包括支援センター「ほっと」(6ページ参照)にご相談ください。

※グループに参加する場合はマスク着用など感染対策をお願いします。



感染対策をしっかりと行いながら、地域で集まってパワーアップ体操を継続しているガーデンプラッツ豊中旭ヶ丘コミュニティ部の皆さん

体操をユーチューブやDVDを使ってご自宅で！

外出が難しいときでも安心して体力づくりが続けられます。

DVDは地域包括支援センター「ほっと」(6ページ参照)や長寿安心課で無料配布しています。

DVDを無料配布中！

【対象】市在住の65歳以上の人
☎ 長寿安心課 ☎ 6858-2865

ユーチューブで無料配信中！

ユーチューブ とよなかパワーアップ体操 🔍 検索



こちらの2次元コードからも見られます

元気な生活を続けるために

通所訪問型 短期集中 サービス

要支援1・2
事業支援者
の人対象！

短期間(3カ月～6カ月)に通所型と訪問型を組み合わせ、外出や家事、入浴など生活動作の改善を図り、「本人の望む生活」の実現を支援します。専門職が自宅に訪問し生活や運動の改善ポイントをお伝えし、通所ではトレーニング指導や健康の講話などを受けることができます。体力測定も行うので効果が実感しやすいサービスです。利用を希望する人は、最寄りの地域包括支援センター「ほっと」(6ページ参照)にご相談ください。

それぞれの課題や能力に合わせて自宅でのどんなトレーニングメニューを行うか話し合います



トレーニングを自宅でも自分で実施できるように指導を受けます



握力や歩く速度など利用当初と比較して効果測定します

自宅でできる認知症予防

- ① 右手はグー、左手は人差し指を立て「1」と数えます。
- ② 今度は左手はグー、右手の指を2本立てて「2」と数えます。
- ③ 続けて、右手をグー、左手の指を3本立てて「3」と数えます。
- ④ この動きを「1・2・3・4・5」と続けます。

※慣れてきたら、数字と数字の間に手を1回叩いてみましょう。



情報提供：豊中市認知症初期集中支援チーム

コロナ禍での認知症の方との接し方について

Q 認知症のご本人に感染させてはいけないと思い、会いに行くのを自粛しているのですがよいでしょうか？

A ご家族との会話や顔を見る機会が減ると、ご本人も不安になるかもしれません。電話やビデオ通話で会話する時間を増やしましょう。会いに行くときは、手洗い、マスク着用など感染対策をしたうえで、少人数・短時間にするなど工夫するとよいでしょう。

Q 手洗いやマスク着用が理解できず拒否するので困っています。

A 言葉で伝えるだけでなく、みんながマスクを着けていることを見せたり、「特殊な風邪が流行っているから」など簡単な説明をしたりしましょう。手洗いを拒否される場合は、手指用のアルコール消毒液を使うことでも感染リスクを減らせるでしょう。

Q 認知症の人が自ら症状を訴えることができず、感染の発見が遅れるのではないかと不安です。

A 食欲が落ちる、ぼんやりとしていることが増えた、顔色が良くない、などいつもと違う様子がないか注意をしましょう。気になることがあれば、かかりつけの先生に早めに相談しましょう。

情報提供：さわ病院 認知症疾患医療センター



リーフレット「コロナ禍にある認知症のご本人やご家族の方へ」にも情報を掲載しています

コロナ禍にある認知症のご本人やご家族の方に知って欲しいことや相談窓口の情報などをまとめています。「虹ねっと連絡会 認知症支援部会」※で作成し、地域包括支援センター「ほっと」(6ページ参照)などで配布しています。

※市内の医療従事者と介護従事者の連携強化を多職種協働で取り組むために設置されており、認知症支援体制の充実にに向けた取り組みを行っています。

外出の機会が減り、知人との交流や会話をしている時間が減少していき、自宅でする取り組みで認知機能の低下防止につなげましょう。

おうちでできる「認知症予防」

次のページではお近くの「ほっと」を紹介します

市内に14カ所ある地域包括支援センター「ほっと」でも介護保険をはじめとした高齢者やその家族のさまざまな相談を受けています

自宅の近くで気軽に相談いただくことができます

困ったときはいつでも相談してくださいね

早速、フレイル予防も始めてみるわ！

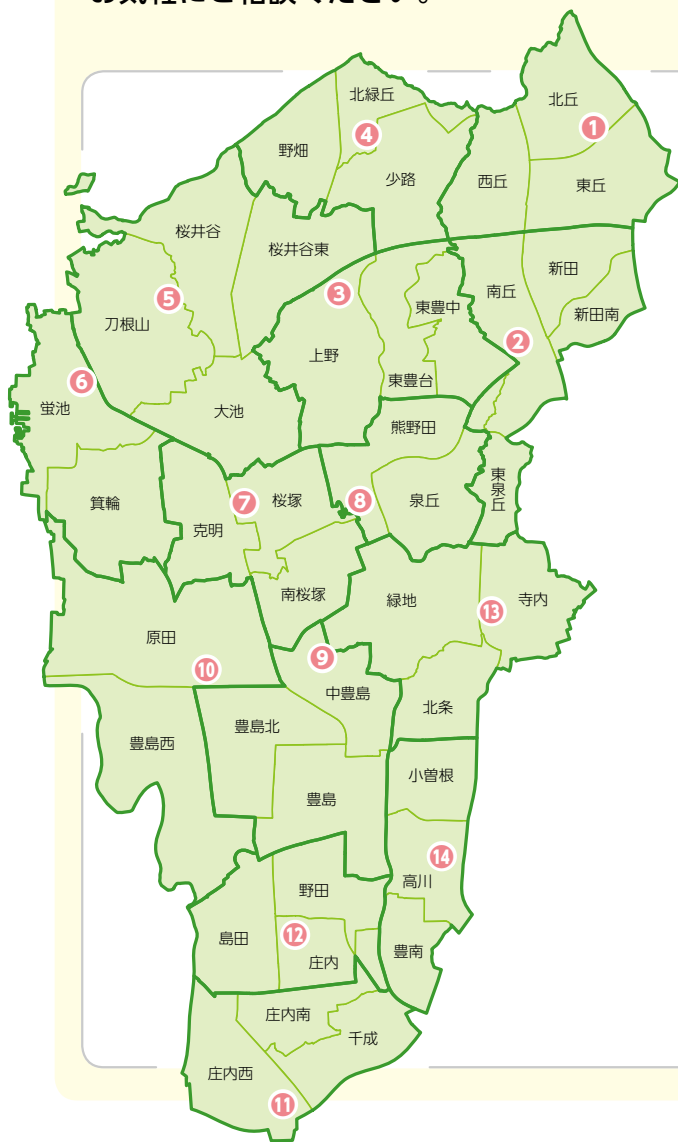
いろいろ分かって安心できたわ！

お近くの 介護のお悩み・疑問・ご相談は 地域包括支援センター「ほっと」へ

専門スタッフを中心に、高齢者への総合支援を行っています。
ご本人・ご家族のほか、ご近所の方からの相談も受け付けています。
お気軽にご相談ください。

主な支援内容

・介護予防の支援 ・介護保険に関する案内
・高齢者の権利擁護、虐待に関する相談 など



- 1 千里ほっと**
[北丘・東丘・西丘]
☎6155-1030
- 2 千里ほっと南丘分室**
[新田・南丘・東泉丘・新田南]
☎6833-5565
- 3 少路ほっと**
[上野・東豊中・東豊台]
☎6854-7878
- 4 少路ほっと北緑丘分室**
[少路・野畑・北緑丘]
☎6854-7808
- 5 柴原ほっと**
[大池・桜井谷・刀根山・桜井谷東]
☎6850-3451
- 6 柴原ほっと蛸池分室**
[蛸池・箕輪]
☎6836-9764
- 7 中央ほっと**
[克明・桜塚・南桜塚]
☎6841-9384
- 8 中央ほっと熊野田分室**
[熊野田・泉丘]
☎4865-5160
- 9 服部ほっと**
[中豊島・豊島・豊島北]
☎6865-1278
- 10 服部ほっと原田分室**
[原田・豊島西]
☎6849-2278
- 11 庄内ほっと**
[庄内南・庄内西・千成]
☎6335-0787
- 12 庄内ほっと幸町分室**
[庄内・野田・島田]
☎6336-0222
- 13 緑地ほっと**
[北条・寺内・緑地]
☎6867-0577
- 14 緑地ほっと高川分室**
[小曾根・豊南・高川]
☎7650-8513

※空調工事のため6月ごろまで
豊南老人憩の家（豊南町西）
に移転しています。

※[]内は担当小学校区

引き続き、市民、地域、関係者の皆さんとともに、「住み慣れた地域で自分らしく生きがいや誇り、明日への希望をもって健やかに安心して暮らせるまち」の実現に向けて、だれもがいきいきと心豊かに暮らせる福祉が充実したまちとなるよう全力で取り組んでまいります。

高齢者の皆さんには、コロナ禍の状況下においても、住み慣れた地域でこれからも暮らし続けるために、介護保険サービスの利用を控えることなく生活の質の確保に努めていただけたらと思います。

本市では、全世代を対象にした地域包括ケアシステム・豊中モデルを掲げ、医療・介護・介護予防・住まい・日常生活の支援が包括的に確保される体制を推進しています。また3月からのワクチンの接種も準備を進めております。

介護保険制度開始から20年が経過し、介護を取り巻く環境は大きく変化しました。特に、現状は新型コロナウイルスの影響もあり、新しい生活様式に基づいた対応が求められ、行政、介護事業者、地域などの連携がより一層必要です。

長内繁樹市長 メッセージ

