

# 須賀川市は今、

## 介護予防・自立支援

### を推進しています。

#### 《 須賀川市の主な取り組み 》

1

住民主体の「通いの場」  
～ウルトラ週いっ会～の立ち上げ  
をお手伝いしています。

みんなで一緒に  
ウルトラ長寿体操  
1・2・3・4



2

通いの場や高齢者団体等に  
専門職を派遣しています。

筋力アップ  
のコツ



理学療法士

お口のケアから  
健康に



歯科衛生士

食生活改善による  
低栄養予防



管理栄養士

3

介護予防を推進し、自立した生活を支援しています。

身体機能の向上や栄養改善などの介護予防を推進する  
ため、自立支援型ケアプランをご提案します。



4

自立支援型地域ケア会議を開催しています。

薬剤師、リハビリテーション専門職、歯科衛生士、  
栄養士などからの助言をもとに高齢者の自立に向けた  
支援方法の検討を行います。

須賀川市

## 介護保険サービス等の利用にあたって

### ● ぼたんさんの例

(82歳、女性・要支援2)

ぼたんさんは転倒して足をくじき、その後1か月間安静にしました。1か月後、足の怪我は完治したものの、安静期間中に筋力が衰えてしまい、歩いて外出できなくなりました。そこで訪問介護サービスを利用することにしました。



### パターン ①



ヘルパーさんから買い物同行の支援を受け、無理をしない範囲で歩いて外出しました。

その結果、長い距離を歩けるようになり、また一人で買い物に行けるようになりました。

最近よく言われている「自立支援」ってなに？  
介護保険サービスを使わないことをめざすということ？



## 高齢者の自立支援ってどんなこと？

自立支援とは、高齢者一人一人が住み慣れた地域で、その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に支援することです。

元気な方に対してはその状態を引き続き維持できるよう支援するとともに、介護を必要とする方に対してはその状態の改善・悪化防止に向けて支援することです。介護保険サービスはそのために、提供するものとされています。



## パターン②



ヘルパーさんに買い物や自宅での食事の支度など困りごとを何でもお願いすることにしました。

外出の機会が減ったり、活動の範囲が狭まり、全身機能が衰えて状態がさらに悪化しました。

## どちらの暮らしを選びますか？

パターン①のように、サービスを必要な分、必要な期間のみ利用し、できることは自分でやることが、いつまでも元気に住み慣れた自宅で生活することにつながります。



## 高齢者の自立を支援することがなぜ今必要か

介護保険制度が始まって20年が経過しましたが、介護保険法の基本的な考え方である自立支援に対する取り組みはまだ十分ではありません。介護が必要になったとき、できなくなったことを代わりにやってもらうことを優先すると、その人のできるところがどんどん少なくなってしまい、さらに状態が悪化してしまいます。

●介護保険料月額基準額 H12：2,371円 → H30：6,100円 約2.6倍!!



# 地域包括ケアシステムをご存じですか？

## ～支え合いのまちづくり～

### ● 「地域包括ケアシステム」とは？

住み慣れた地域でいつまでも生活できるように、地域の皆様と、医療、福祉、介護、行政が協力し合って行う地域づくりの事です。

いつまでも元気で暮らすために  
高齢者の生活全体を支える  
体制をつくります！



### ● 皆さんにお願いしたいこと

このシステムの構築には、行政機関だけでなく、民間企業やボランティア、そして何よりも**高齢者自身が地域づくりに積極的に参加することが重要**になります。

- ◆ 自分の健康の維持・管理(セルフケア)
- ◆ 地域で見守り
- ◆ 一緒に体操
- ◆ 一緒に買い物
- ◆ 近所の助け合い・ボランティア  
(ゴミ出し・掃除のお手伝い)



名 称	住 所	電 話	管 轄 区 域
須賀川中央地域包括支援センター	八幡町 135 番地	88-8215	須賀川・浜田
須賀川西部地域包括支援センター	長祿町 1 番地	75-3222	西袋・稲田・仁井田
須賀川東部地域包括支援センター	小作田字仲田 23 番地1	79-1551	小塩江・大東
須賀川長沼・岩瀬地域包括支援センター	志茂字末津久保 1 番地2	67-3113	長沼・岩瀬

須賀川市長寿福祉課 TEL.94-2162  
FAX.88-8119

