

高齢者の介護予防と生活を 支援するサービスが充実します

～介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)が始まります～

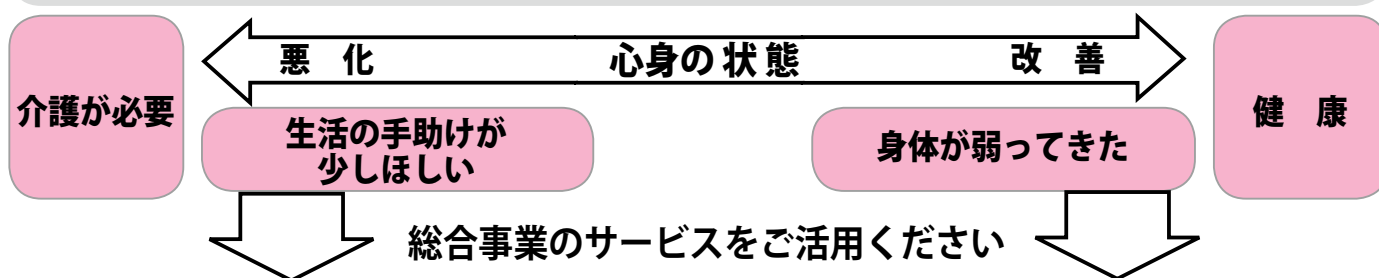
長寿介護課 ☎72-8221

4月1日から介護保険の新たな取り組みである『総合事業』を開始します。

『総合事業』では、高齢者が安心して自立した日常生活を送るためのサービスを提供します。自分らしい生活を送るために、高齢者一人一人の状態に合った支援ができるよう、多様なサービスを展開します。この事業のサービスなどを上手に活用し、心身の健康の維持・向上に努めましょう。

～自分らしい暮らしを続けるための介護予防とは～

介護予防が目指すのは、運動機能向上だけではありません。積極的な生活習慣の改善を通じ、できることは自分で行い、日常生活や社会生活を充実させることが介護予防の目的です。できることから少しずつ取り組んで、自分らしい毎日を送りましょう。



<介護予防・生活支援サービス事業>

ほんの少しのお手伝いを受けて、生活を立て直したり、機能を回復させましょう！

●第1号訪問事業(訪問サービス)

自立した生活を送るため、日常生活の簡単な手助けをしてもらう

▷内容…自宅における入浴介助、掃除、洗濯、ごみ出しなどの生活支援

▷提供主体…介護保険サービス事業者、有償ボランティア

▷利用料…サービス内容・提供回数に応じて負担いただきます。地域包括支援センターにご相談ください

●第1号通所事業(通所サービス)

通所介護施設などで食事や運動などのサービスを受ける

▷内容…施設、公民館などにおいてレクリエーション、機能回復訓練

▷提供主体…介護保険サービス事業者、スポーツクラブ、有償ボランティアなど

▷利用料…月当たり、参加回数などに応じて負担いただきます

<一般介護予防事業>

事業に参加して、元気になりましょう！

『いきいき百歳体操』を開催しませんか？

いきいき百歳体操は介護予防に効果がある体操です。友人や仲間同士での自主的な開催を長寿介護課がサポートします。体操で健康になり、仲間を増やしましょう！

▷期間…3カ月以上、週1～2回

※最初の1カ月は市の担当者が指導を行います。

▷ところ…自宅や集会所など

▷対象…65歳以上の5人以上のグループ

▷持ち物(準備物)…DVDを視聴する設備、イス

※市が体操DVDと重りを貸し出します。

▷その他…市の保健師などが体力測定を行い、体操の効果を確認します

▷申し込み…長寿介護課包括支援係(☎72-8221)へ

介護予防教室などに参加しましょう。教室の日程・内容は随時広報きたかみでお知らせします。他の介護予防のメニューについては、同課や地域包括支援センターにご相談ください。

○介護予防・生活支援サービス事業は、要支援1・2の人、一定の基準により軽度な支援が必要と認められる人が利用できます。また、サービスの利用に当たり、地域包括支援センターがケアプランなどを作成します。

○一般介護予防事業は、65歳以上であれば、どなたでも参加できます。

～総合事業の開始で高齢者が社会参加できる機会が広がります～

誰しも役割を持って生活することは、生きがいにつながります。生きがいのある生活は介護の予防につながります。

『総合事業』は、元気な高齢者が誰かの生活の手助けをする側として参加できる仕組みになっています。

市は来年度から同事業にボランティアとして協力いただける人を募集する予定です。高齢者を含む市民の参加が期待されます。

あなたの力を誰かのために生かしてみませんか？

●さまざまな社会参加

- ▷現役時代に培った能力を生かした活動
- ▷興味・関心がある活動
- ▷新たにチャレンジする活動
 - 一般就労、起業
 - 趣味活動・地域活動
 - ボランティア活動 など

高齢者の役割が増え、社会参加の機会が増えると介護予防につながります。



●『総合事業』の担い手

- ▷介護予防・生活支援サービス事業にボランティアとして参加し、ごみ出し、買い物代行などの生活支援、レクリエーションの企画などを行う
- ▷一般介護予防事業にボランティアとして参加し、高齢者の交流の場、『いきいき百歳体操』の活動を手伝うなど

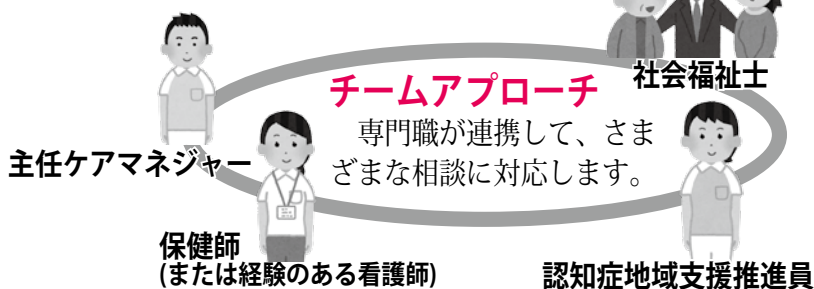
介護予防に関するご相談は市または、お近くの地域包括支援センターへ

●地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口です

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんがいつまでも住み慣れた地域で生活ができるよう支援するための機関です。総合事業に関する相談のほか、介護や福祉、医療、健康づくりに関するさまざまな支援を行っています。

●地域包括支援センターが行っている主な支援

- ・自立した生活ができるよう総合事業などの介護予防をすすめます
- ・介護に関する悩みなどさまざまな相談に応じます
- ・高齢者の皆さんの権利を守ります



<相談・問い合わせ先>

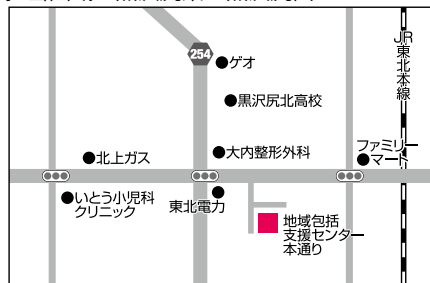
地域包括支援センター本通り

(4月1日開設予定)

本通り 4-10-11

☎61-5117

担当圏域：黒沢尻東・黒沢尻西

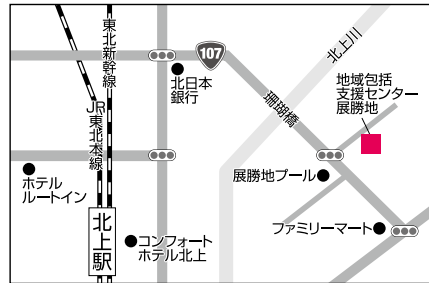


地域包括支援センター展勝地

立花10-34-8

☎61-0225

担当圏域：二子・更木・黒岩・立花・口内
稲瀬

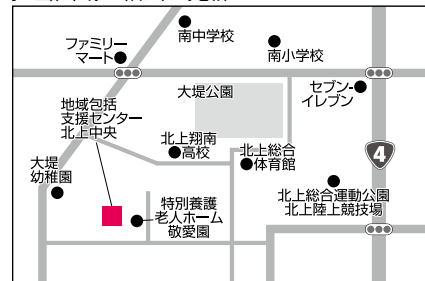


地域包括支援センター北上中央

相去町高前 6-14

☎72-6178

担当圏域：相去・鬼柳

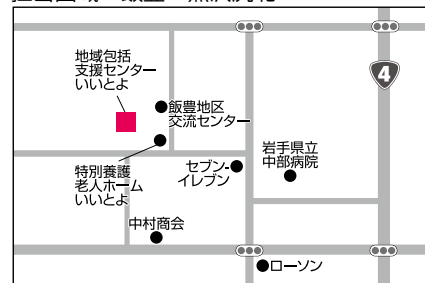


地域包括支援センターいいとよ

村崎野12-74-28

☎81-4200

担当圏域：飯豊・黒沢尻北



地域包括支援センターわっこ

(4月1日から移転)

上江釣子17-117-1

☎73-8844

担当圏域：江釣子・和賀

