



平成28年4月版



# よくわかる 介護予防・ 日常生活支援総合事業

— 住み慣れた地域で自分らしい生活を続けるために —



## 墨田区の総合事業

### 多様なサービス

介護事業者のサービスをはじめ、NPO、ボランティアなど、さまざまな人、団体の活動を支援し、高齢者に対するサービスを充実します。

### 介護予防の促進

「心身機能」の向上だけでなく「活動」「参加」の視点を取り入れ、誰もが参加できることで、高齢者が地域や社会の中での役割を持ちながら、いきいきとした生活を継続することを目指します。

### ホームヘルプと デイサービスが 総合事業へ

予防給付(要支援の人に対するサービス)のうち介護予防訪問介護(ホームヘルプサービス)、介護予防通所介護(デイサービス)が総合事業に移行します。また、墨田区独自の訪問型・通所型サービスも実施します。

墨田区

介護保険課・電話 03-5608-6924  
高齢者福祉課・電話 03-5608-6178  
ファックス(両課とも) 03-5608-6938

## 総合事業とは

墨田区では平成28年4月から総合事業(介護予防・日常生活支援総合事業)を開始しました。これは、全国一律のサービスだった介護予防訪問介護と介護予防通所介護を、地域の実情に合わせて区市町村が取り組む事業に移行し、これまでの一般介護予防事業も充実するものです。高齢者が安心して自立した日常生活を送るための支援を行います。

### ●内容は？

#### 介護予防・生活支援サービス事業

・訪問型サービス ・通所型サービス

→ 4～5 ページ参照

#### 対象

要支援1・2と認定された方、または基本チェックリスト(注)でサービス事業対象者に該当した方

\*40～64歳の方は、要支援1・2の認定を受ける必要があります。



#### 一般介護予防事業

体操教室や講演会など

→ 8 ページ参照

#### 対象

65歳以上の方とその支援のための活動に関わる方

(注)25項目(運動・栄養・口腔・閉じこもり・認知機能・うつ)の生活機能に関する質問票

### ●相談窓口は？

・お住まいの地域を管轄する高齢者支援総合センター→7ページ参照

## 介護予防が大切なのはなぜ？

「年を取ったから」というより、動かなくなるから弱るんだよ。介護予防として、毎日の生活に適度な運動を取り入れよう！



運動だけでなく、お口のケアや栄養バランスに気を付けて、“趣味を楽しむ自分らしい生活”が続けられるのが一番だわ！

### ● 軽度の要介護認定者の約半数は、生活不活発病？！\*

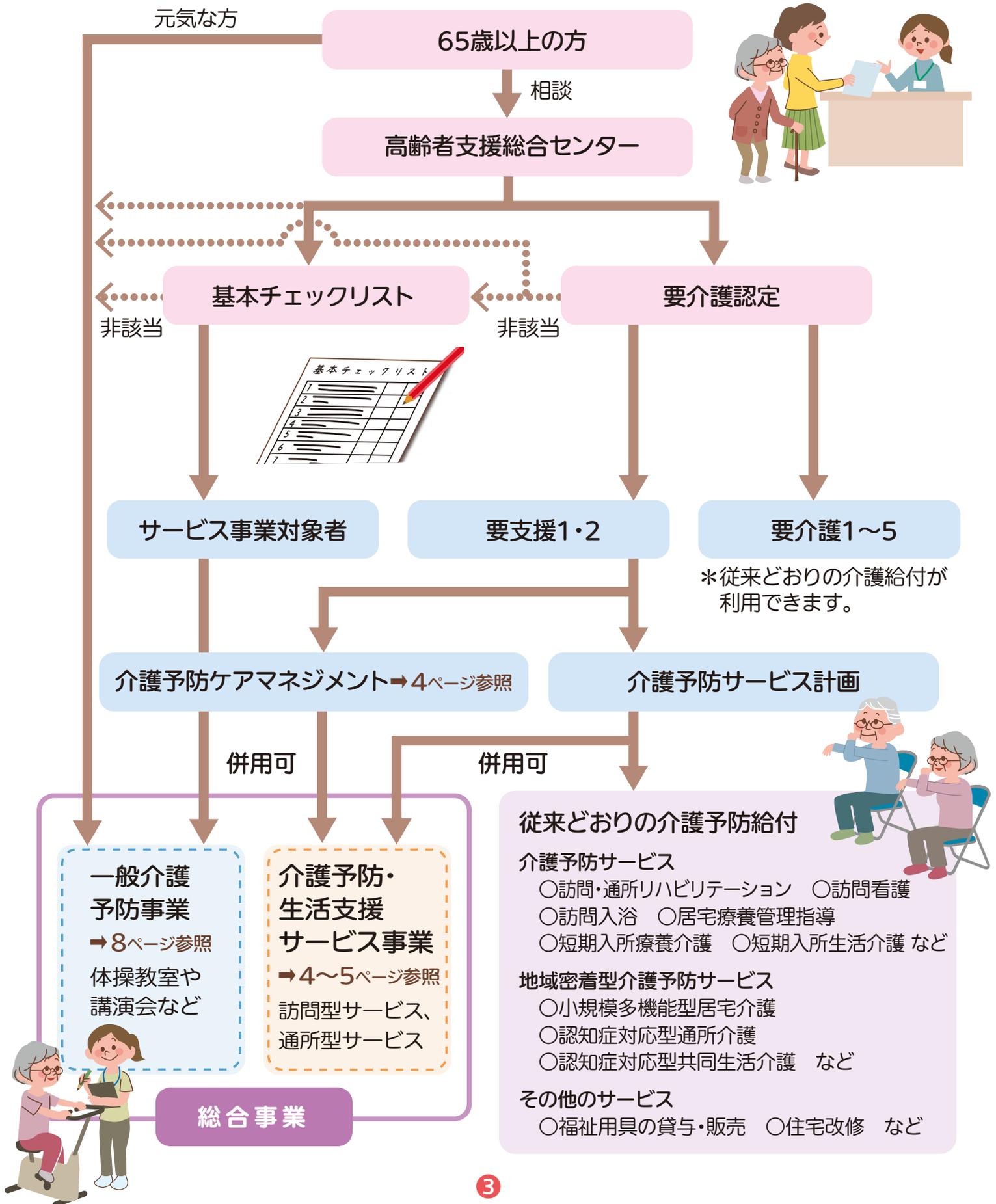
「介護予防」とは、健康な生活を長く続け、介護を受ける状態にならないようにすること、そして、それを後押しする取組みのことです。身体を使わないでいると筋力が落ち、ますます全身の状態が弱ってきます。この状態が「生活不活発病」です。そうなるとうれやなくなり、閉じこもり気味の生活になるなど悪循環におちいってしまいます。早く気付けば、生活を少し変えるだけで元の身体に戻れるので、介護予防を積極的に行いましょう。

\*厚生労働省「国民生活基礎調査」(2001)より。軽度とは要支援及び要介護1の認定者をいう。



# サービス利用の手順

65歳以上の方は、要介護認定を受けなくても、基本チェックリストでサービス事業対象者に該当すると、必要に応じて訪問型サービス・通所型サービスを利用できます。



# 介護予防・生活支援サービス事業

## 対象者

- ・要支援1・2と認定された方
- ・基本チェックリストでサービス事業対象者に該当した方  
(事業対象者の方は要支援1の支給限度額の範囲内のサービスが利用できます。)

## ●介護予防ケアマネジメント

介護予防ケアマネジメントとは、要支援者及び基本チェックリストによるサービス事業対象者の意向を尊重し、日常生活支援と介護予防を目的に、適切なサービスが提供されるよう必要な援助を行うことです。

ケアマネジャーは、心身の状況、置かれている環境、その他の状況に応じ、介護サービス事業所によるサービスだけでなく一般介護予防事業や地域の通いの場などを組み合わせ、個別のケアプランを立てます。充実した生活を送れるよう、「来年までに趣味の教室通いを再開させる」「今年の夏は旅行に行けるように」など具体的な目標を決めて、自分でできることが増えていくようなプランを一緒に考えます。

ケアプランの作成および相談は無料です。



### 問い合わせ

お住まいの担当の高齢者支援総合センター→7ページ参照

## ●訪問型サービス

	現行の訪問介護相当	住民主体による支援	短期集中予防サービス
サービス内容 (注1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・掃除、洗濯、調理、買い物、衣服の整理、ベッドメイキング等</li> <li>・水分補給、服薬介助、入浴の見守り、排せつ介助、食事介助、外出・通院介助等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・掃除、洗濯、調理、買い物、衣類の整理、ベッドメイキング等</li> </ul> ＊身体介護は行わない。	主に閉じこもり状態になりがちな高齢者に対し、リハビリ専門職の訪問による体力改善やADL・IADL(注2)の改善のための相談指導(3～6か月の期間)
提供時間	1回60分程度		1回90分以内
実施者	指定介護事業所	社会福祉協議会・シルバー人材センター	理学療法士、作業療法士、言語聴覚士等
費用	(1) 週1回 要支援1・2、事業対象者 <b>13,315円/月額</b> (2) 週2回 要支援1・2、事業対象者 <b>26,619円/月額</b> (3) 週3回 要支援2の方のみ <b>42,225円/月額</b> ＊所得により上記〔月額〕の1割または2割 ＊サービス内容により、費用が加算されることがあります。	<b>1回 200～220円</b> (1)要支援1、事業対象者 1週間につき2回が上限 (2)要支援2 1週間につき3回が上限 ＊社会福祉協議会を利用する場合は、別途、年会費1,000円が必要です。	<b>無料</b> (平成28年度はモデル事業として実施)
問い合わせ	介護保険課給付・事業者指導担当 <b>5608-6149</b>	高齢者福祉課支援係 <b>5608-6168</b>	高齢者福祉課地域支援係 <b>5608-6178</b>



(注1) 本人以外のための家事、また日常生活上の家事の範囲を超えることは対象になりません。

(注2) ADLとは、「食事や排泄などの日常生活動作」、IADLとは「買い物や掃除などの生活動作」のこと。

## ●通所型サービス

	現行の通所介護相当	短期集中予防サービス		
		まるごと若がえり教室	らくらく水中ウォーク教室	いきいきランチ教室
<b>サービス内容</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>機能訓練、生活指導、健康状態の確認、食事・入浴サービス等</li> <li>運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能の向上、生活機能向上等</li> </ul> (事業所によってサービス内容が異なる)	主に運動器の機能向上や栄養改善、口腔ケア等のプログラム(マシンは使用しません)。コースは運動強度により「やさしめコース」「しっかり運動コース」認知症予防のトレーニングを重視した「脳トレコース」の3種類があります。 (週1回3か月、全12回)	温水プールの中で、ウォーキングやバランス運動を行うプログラムです。水中の浮力によって膝や腰への負担が少ないので膝痛・腰痛のある方や座位・立位での運動が不安な方にもご参加いただけます。 (週1回3か月、全12回)	主に栄養の講義と筋力アップ運動を行い、その後昼食(弁当)を会食形式で提供するプログラムです。缶詰め等を用いた簡単な調理方法や、口腔ケアについても学ぶことができます。 (週1回6か月、全20回)
<b>提供時間</b>	事業所ごとに異なる	約2時間	約2時間	約3時間
<b>実施者</b>	指定介護事業所	スポーツクラブ、在宅サービスセンター等	スポーツクラブ	NPO法人等
<b>送迎の有無</b>	自宅から事業所間	「やさしめコース」のみ実施	あり	なし
<b>費用</b>	(1) 週1回程度 要支援1、事業対象者 17,952円/月額  (2) 週2回程度 要支援2 36,809円/月額  *所得により上記〔月額〕の1割または2割 *サービス内容により、費用が加算されることがあります。	1回400円 (合計4,800円)  	1回400円 (合計4,800円)  	1回650円(食事代込) (合計13,000円)  
<b>問い合わせ</b>	介護保険課給付・事業者指導担当 <b>5608-6149</b>	高年齢者福祉課地域支援係 <b>5608-6178</b>		

- **支給限度額** 現行相当サービスには支給限度額があります。1か月の目安は、事業対象者及び要支援1の方は55,700円、要支援2の方は116,600円となり、自己負担額はこの1割または2割です。
- **サービスの併用** サービスの組み合わせによっては併用できない場合があります。詳しくはお問い合わせください。
- **指定事業者** 墨田区のホームページで、「介護サービス事業所一覧(要介護者対象の事業所・施設を含む)」で検索、または右のQRコードを携帯電話等で読みとることができます。介護保険課の窓口でも配布しています。



# 高齢者支援総合センターのご案内

## 高齢者の総合相談窓口

高齢者支援総合センターは、高齢者のみなさんが、いつまでも住み慣れた地域で生活ができるように支援するための総合相談窓口です。介護に関する悩みや心配ごとのほか、健康や福祉、医療に関するさまざまな支援を行っています。

私たち専門職が連携して、さまざまな相談に対応します

主任  
ケアマネジャー

チーム  
アプローチ

保健師  
(または経験のある  
看護師)

社会福祉士

## 主な支援について

自立した生活ができるよう  
介護予防をすすめます



要支援1・2と認定された方や、介護が必要となるおそれがある方への支援を行います（介護予防ケアプランの作成など）。

介護に関する悩みなど  
さまざまな相談に応じます



介護が必要な高齢者やその家族のために、介護に関する相談のほか、福祉や医療など、さまざまな相談を受け付けています。

高齢者のみなさんの  
権利を守ります



消費者被害などへの対応、成年後見制度の利用支援や、高齢者の虐待防止や早期発見・早期対応などに取り組みます。

暮らしやすい地域づくりに  
取り組んでいます

いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、介護サービス事業者や医療・行政機関のネットワークづくりを進めています。

また、ケアマネジャーの支援を通じて、質の高いサービス提供に努めます。



## 墨田区高齢者支援総合センター・高齢者みまもり相談室の担当地域

	名称	電話番号	住所	担当地区
1	みどり 高齢者支援総合センター	5625-6541	緑 2-5-12 アウトピアみどり苑内	・両国 ・千歳 ・緑 ・立川 ・菊川 ・江東橋
	みどり 高齢者みまもり相談室	5625-6551		
2	同愛 高齢者支援総合センター	3624-6541	横網 2-1-11 同愛記念ホーム内	・横網 ・亀沢 ・石原 ・本所 ・東駒形・吾妻橋
	同愛 高齢者みまもり相談室	3625-6421		
3	なりひら 高齢者支援総合センター	5819-0541	業平 5-6-2 なりひらホーム内	・錦糸 ・太平 ・横川 ・業平
	なりひら 高齢者みまもり相談室	5809-7400		
4	こうめ 高齢者支援総合センター	3625-6541	向島 3-36-7 すみだ福祉保健センター内	・向島 ・押上
	こうめ 高齢者みまもり相談室	5619-6511		
5	むこうじま 高齢者支援総合センター	3618-6541	東向島 2-36-11 ベレール向島内	・東向島 1・2・3・5・6丁目 ・京島
	むこうじま 高齢者みまもり相談室	6657-2731		
6	うめわか 高齢者支援総合センター	5630-6541	墨田区墨田 1-4-4 シルバープラザ梅若内	・堤通 ・墨田 ・東向島 4丁目
	うめわか 高齢者みまもり相談室	5630-6511		
7	たちばな 高齢者支援総合センター	3617-6511	立花 3-2-9 たちばな高齢者在宅 サービスセンター内 文花 1-32-1-101 墨田区シルバー人材センター内	・文花 ・立花
	文花 高齢者みまもり相談室	3614-6511		
8	はなみずき 高齢者支援総合センター	3610-6541	八広 3-22-14 はなみずきホーム内	・八広 ・東墨田
	はなみずき 高齢者みまもり相談室	3614-1465		

### ■ 営業日・受付時間

	営業日	受付時間
高齢者支援総合センター	月曜日～土曜日(年末年始、祝日を除く)	午前9時～午後6時
高齢者みまもり相談室	月曜日～金曜日(年末年始、祝日を除く)	午前9時～午後5時

\*高齢者支援総合センターでは、緊急(虐待等)時の場合、24時間電話受付しています。この場合、区も各施設と連携を取り、対応します。

### ■ 費用 無料

### ■ 高齢者支援総合センター・高齢者みまもり相談室に関する問合せ

高齢者福祉課地域支援係・電話 5608-6170 ファックス 5608-6404

# 一般介護予防事業

区では、元気な高齢者が介護予防に取り組みやすくすることや、少し健康に自信がなくなってきた方の身体状況の維持・改善、生活機能向上になるような「介護予防の地域づくり」を目指します。具体的には、住民主体の通いの場を増やすことや、リハビリの専門職が通いの場にかかわり、誰もが参加し続けられるよう助言するなどして活動内容を充実させます。

## 対象者

65歳以上(第1号被保険者)のすべての方、およびその支援のための活動に関わる方



## [介護予防普及啓発事業]

運動・栄養・口腔・認知症予防などの教室や講演会を行います。区報やホームページで参加者を募集します。以下は、平成28年度の予定です。

### 《教室形式》(継続開催)

- 高齢者パワートレーニング教室
- 高齢者筋力向上トレーニング教室
- 元気生き生き体操教室
- 歩いてスッキリ運動教室
- からだ元気アップ教室
- 街なか体操教室
- すみだテイクテン  
など

### 《講演会など》

- 腰痛膝痛予防講演会
- フットケア講演会
- 尿もれ予防講演会
- 口腔ケア講演会
- 歯科医師による口腔ケア講習会
- 体力測定会
- 介護予防サポーター公開講座  
など

腰痛予防



## [地域介護予防活動支援事業]

介護予防サポーター養成講座の開催や、通いの場の立ち上げ支援事業など、地域における住民主体の介護予防活動の育成・支援を行います。

## [地域リハビリテーション活動支援事業]

区が地域のリハビリ専門職を高齢者支援総合センターに派遣し、通所、訪問、地域ケア会議、サービス担当者会議、住民主体の通いの場等の介護予防の取組を支援します。

### 総合事業利用後は・・・

サービスの利用が必要なくなっても、通所型サービスに代わる居場所や介護予防の運動継続の場を紹介するなど、何らかの活動を続けていけるように支援します。

体調が悪化した場合などは、いつでも基本チェックリストまたは要介護認定を受け、サービス利用について相談することができます。