地域支援事業（総合事業）

自分らしい生活を続けるために

介護予防・日常生活支援総合事業（以下「総合事業」）は、高齢者の介護予防と自立した日常生活の支援を目的とした事業で、**サービス・活動事業** と **一般介護予防事業** の二つからなります。

総合事業

サービス・活動事業

●訪問型サービス　●通所型サービス

対象者

・要支援１・２の認定を受けた方
・基本チェックリストにより生活機能の低下がみられた方

一般介護予防事業

高齢者が日常的に介護予防に取り組めるような教室など

対象者

・65歳以上のすべての高齢者が対象

●総合事業を利用するためのポイント

①規則正しく暮らし、食事をしっかりとろう
②日常生活が送りづらくなった原因を明らかにしよう
③介護保険などの公的サービスだけでなく地域の自主活動や民間サービス、ボランティアなども利用しよう
④一定期間の利用後には地域の居場所や地域活動に参加しよう
⑤できる限り自立した日常生活を送ることができるよう努力しよう



基本チェックリストについて

基本チェックリストとは、日常生活に必要な機能が低下していないかを確認するための25項目からなる質問票です。基本チェックリストから、どのような介護予防に取り組めばよいかがわかります。

基本チェックリスト（一部抜粋）

□ 階段を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか
□ 6か月間で2～3kg以上の体重減少はありましたか
□ 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか
□ 週に1回以上は外出していますか
□ 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われますか

「膝が痛く、外出がしづらくなった」「食欲がなくなってきた」などのちょっとした不調が、介護が必要な状態にまで悪化してしまうことがあります。
いつまでも自分らしい生活を続けるためには、症状が重くなる前に介護予防などに取り組むことが大切です。



生活機能の低下が気になったら高齢者支援総合センターに相談しましょう。

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。



元気な方

65歳以上の方

相談

高齢者支援総合センター

非該当

基本チェックリスト

非該当



要介護認定

サービス事業対象者

要支援1・2

要介護1～5

＊介護給付が利用できます。

介護予防ケアマネジメント

介護予防ケアプラン

併用可

併用可

併用可

一般介護予防事業

▶P43参照

体操教室や
講習会
通いの場など

サービス・活動事業

▶P40～42参照

訪問型サービス
通所型サービス

総合事業



介護予防給付

介護予防サービス
- ○訪問・通所リハビリテーション
- ○訪問看護
- ○訪問入浴
- ○居宅療養管理指導
- ○短期入所療養介護
- ○短期入所生活介護 など



地域密着型介護予防サービス
- ○小規模多機能型居宅介護
- ○認知症対応型通所介護
- ○認知症対応型共同生活介護　など

その他のサービス
- ○福祉用具の貸与・販売
- ○住宅改修　など

サービス・活動事業

「介護予防」と「生活支援」を目的としたサービスなどがあります。
サービス利用の前に「介護予防ケアマネジメント」を作成する必要がありますので、サービスの利用をご希望される場合は、最寄りの高齢者支援総合センターにご相談ください。



●訪問型サービス（日常生活の手助けをしてもらう）

	ホームヘルプサービス	住民主体による支援	短期集中予防サービス（3 か月コース）
サービス内容（注1）	・掃除、洗濯、調理、買い物、衣服の整理、ベッドメイキング等 ・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	・掃除、洗濯、調理、買い物、衣類の整理、ベッドメイキング等 ＊身体介護は行いません。	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・最大 6 回まで
実施者	指定事業所	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
対象者	要支援 1・2、事業対象者	要支援 1・2、事業対象者	一定の要件あり
費　用	(1) 週 1 回程度(自己負担(1 割)のめやす) **月額 1,341 円** (2) 週 2 回程度(自己負担(1 割)のめやす) **月額 2,678 円** (3) 週 3 回程度(自己負担(1 割)のめやす) 要支援 2 の方のみ **月額 4,249 円** ＊所得により、1~3 割と負担割合が異なります。 ＊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　200 ～ 220 円** (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	**自己負担なし**
問い合わせ	介護保険課給付・事業者担当 **03−5608−6149**	高齢者福祉課地域支援係 **03−5608−6178**	高齢者福祉課地域支援係 **03−5608−6178**







（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、「食事や排せつ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」のことです。

●通所型サービス（施設に通う）

	デイサービス	プチデイサービス
サービス内容	・機能訓練、生活指導、健康状態の確認、食事・入浴サービス等 ・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 （事業所によってサービス内容が異なります） ＊運動器…人が身体を動かす際に必要となる骨、筋肉、関節、神経などの総称	介護予防のための機能訓練や体操など、多彩なメニューを用意しています。 ・入浴サービスなし ・食事は、基本なし （必要な方には実費対応も可能です）
提供時間	事業所ごとに異なる	1回あたり2時間から4時間程度
実施者	指定介護事業所	指定事業所
送迎の有無	自宅から事業所間	基本あり
対象者	要支援1・2、事業対象者	要支援1・2、事業対象者
費　用 自己負担（1割）のめやす	（1）週1回程度 **月額1,960円＋食費等** （2）週2回程度 **月額3,947円＋食費等** ＊所得により、1~3割と負担割合が異なります。 ＊サービス内容により、費用が加算されることがあります。	デイサービスの8割程度で単価制 （1）月4回利用の場合 **1,098円**（要支援1、事業対象者のめやす） （2）月8回利用の場合 **1,568円**（要支援1、事業対象者のめやす） ＊所得により、1~3割と負担割合が異なります。
問い合わせ	介護保険課給付・事業者担当 **03−5608−6149**	

●支給限度額　デイサービス、プチデイサービス及びホームヘルプサービスには支給限度額があります。1か月のめやすは、事業対象者及び要支援1の方は56,000円、要支援2の方は117,200円となり、自己負担額はこの1割、2割または3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、または右のコードを携帯電話等で読み取ると「介護サービス事業所一覧」が検索できます。介護保険課の窓口でも配布しています。

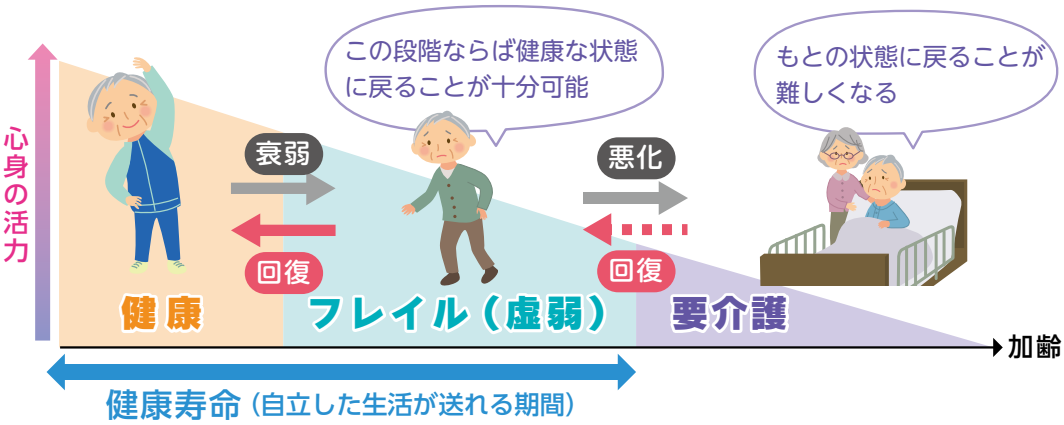
●通所型サービス（施設を利用する）

短期集中予防サービス（3 か月コース）

	まるごと若がえり教室 ＊マシンは使用しません。		らくらく水中ウォーク教室
	認知症予防型	支援強化型	
サービス内容	認知症予防トレーニングを中心に、介護予防体操や栄養、口腔ケア講話などのプログラムを実施します。	リハビリ専門職によるコーチング（面談）やグループワークを中心に、セルフマネジメント力の向上を目指すほか、介護予防体操や栄養、口腔ケア講話も実施します。	温水プールの中で、ウォーキングやエクササイズを行います。浮力により膝や腰への負担が少なくなるため、膝痛・腰痛のある方でも参加できます。
提供時間	週 1 回、90 分、全 12 回	週 1 回、90 分、全 12 回（リハビリ専門職による事前訪問、教室終了後のフォローアップ教室あり）	週 1 回、90 分、全 12 回
実施者	委託事業者		
送迎	あり		
対象者	要支援 1・2、事業対象者		
費用	3 か月　**4,800 円**　原則、開始前に全回数分を区に納付		
問い合わせ	高齢者福祉課地域支援係　**03−5608−6178**		

フレイルをご存知ですか？

年齢とともに心身の活力（筋力や認知機能など）が低下して、要介護状態となるリスクが高い状態がフレイルです。健康と要介護の中間の状態で、早期の対策で健康な状態に戻ることができます。



あなたのフレイル危険度チェック!　以下の５つの項目のうち、あてはまる状態はありませんか？

- 半年で体重が2〜3kg減った
- 疲れやすくなった
- 筋力（握力）が低下した
- 歩くのが遅くなった
- からだを動かすことが減った



1〜2項目あてはまる方　➡ プレフレイル（フレイルの前段階）

3項目以上あてはまる方　➡ フレイルの疑いあり

心配な方は**高齢者支援総合センター**にご相談を！

基本チェックリストによる判定ができます。



一般介護予防事業

問い合わせ先　高齢者福祉課 地域支援係　03-5608-6178
高齢者支援総合センター（P12～13参照）



運動・栄養・口腔・認知症予防などの教室や講習会を実施します。また、地域における自主的な介護予防のための活動を支援します。

詳細は、「ほっぷステップ！元気応援ガイド」（年１回発行）をご覧ください。右のコードからも読み取ることができます。

介護予防普及啓発事業

●対象となる方　65歳以上の方
●費　　用　無料

事業名	教室内容	運動の強さ（★★★ 強め ★★ ふつう ★ 弱め）
ボディケアプログラム	フウガドールすみだ所属選手によるストレッチや筋力トレーニングなど（１日制）	★★★
元気生き生き体操教室	柔道整復師による筋力低下を予防するための体操と骨折や腰痛予防の講座（週に１回、２か月程度）	★★
介護予防サポーターによる「げんき応援教室」	介護予防サポーターによる転倒予防や認知症予防のための体操、ウォーキングなど（月に2回、約半年：前期・後期制）	★★
ダイナミックストレッチ	体幹強化・筋力アップのための介護予防プログラム（週に１回、２か月程度）	★★★
すみだテイクテン教室	栄養のバランスに関する講義や食生活チェック、やさしい体操（週に１回、２か月程度）	★
UDeスポーツ	簡単な操作で誰でも楽しみながら脳トレができるeスポーツ、認知症予防ミニ講話、軽運動など（週に１回、３か月程度）	
笑かつ！ CAFÉ	千葉大学予防医学センターによる「笑い（落語など）」、「運動」、「交流」を取り入れたプログラム（週に１回、２か月程度）	
声出し脳トレーニング教室	認知症予防に効果的な朗読プログラム（週に１回、３か月程度）	
すみだ体力チェックDAY	身体測定、体力測定、生活機能評価、フレイル予防講座など（１日制）	
歯科医師による口腔ケア講習会	地域の歯科医師による口腔機能の維持・向上のための講義とお口の状態に合ったトレーニング（１日制）	
介護予防普及啓発イベント	介護予防・フレイル予防の具体的な方法を紹介・体験ができるイベント（１日制）	

通いの場支援事業

地域で健康体操や認知症予防など介護予防を目的に通いの場を立ち上げる際、介護予防リーダー・サポーターを派遣します。

●対　　象　区内在住の65歳以上の方５人以上で構成されている団体　※その他要件あり
●支援内容　１時間程度の運動指導（最大６回まで）
●費　　用　無料

介護予防に取り組みましょう

自分らしい生活を続けるためには、介護予防への取り組みが重要です。ここでは、自分で取り組める介護予防の方法をお伝えします。

※墨田区の介護予防教室はP43参照

◎バランスよくしっかり食べましょう

栄養バランスのよい食事を心がけましょう。肉や魚、卵などのたんぱく質をしっかりとりましょう。

やせないように よく食べることが 重要です！

1日3食抜かずに バランスよく食べる



たんぱく質を 十分にとる



さまざまな野菜を 毎日食べる



カルシウムの不足に 気をつける



◎体を動かす時間を増やしましょう

散歩（ウォーキング）や体操、筋力トレーニングを生活に取り入れましょう。

筋力は何歳からでも 鍛えられます。 運動を毎日の生活に 取り入れましょう！

散歩（ウォーキング）

・人混みを避けて散歩をしましょう。可能な方は、少し速めに歩くことを意識すると、さらに運動効果が高まります。



体操

・ラジオ体操などを広い場所や庭などで行いましょう。



ふくらはぎの筋トレ

1セット 10回



❶ いすの背もたれをつかみ、軽く脚を開いてまっすぐ立つ。

❷ 体が高くなるように、かかとを上げ下げする。

・回数はめやすです。体力や体の状態に合わせて回数を設定してください。

・４秒かけてゆっくり行い、４秒かけてゆっくり戻しましょう。

体に痛みなどがある方は、運動を行う前に医師に相談しましょう。

◎口の健康を保ちましょう

歯みがきや、入れ歯の手入れをしっかりして、口の健康を保ちましょう。噛む力を鍛えることも重要です。

歯だけでなく 舌や口の中全体を 清潔に保ちましょう。

食後の口の手入れを 忘れずに

・1日1回は、十分な時間をかけて歯をみがきましょう。

・義歯（入れ歯）は外してみがきましょう。



地域を支える ～ご近所づきあいから地域参加へ～

地域活動への参加は、地域のためになるだけでなく、自分自身の生きがい、健康づくりにつながります。少しでも興味があればぜひ参加しましょう。

◎地域活動へ参加しましょう



地域活動の情報は、墨田区の「地域活動ガイドブック」や広報紙、インターネットなどから入手できます。※墨田区の老人クラブ等の情報はP61参照

地域への参加（地域デビュー）の例

- □ ボランティア活動への参加
  （地域の清掃や緑化活動、教育・文化活動への参加など）
- □ 地域の行事への参加
- □ 交通安全・防犯・防災活動への参加
- □ シルバー人材センターへの登録



◎ご近所づきあいから近隣の方の異変に気づく

まずはご近所の方とあいさつできる関係になりましょう。
ご近所同士の見守りは暮らしやすい地域づくりの土台となります。「見守り」は「見張る」ことではありません。
お互いを思いやる気持ちが大切です。



異変に気づくポイント



- □ 新聞・郵便物がたまっている。
- □ 同じ洗濯物が干されたままになっている。
- □ 見かけなくなった。夜でも電気がつかない。
- □ 雰囲気が以前と変わった。（元気がない、やせてきた、会話が噛み合わない）
- □ 身なりが以前と違う。（服が汚れている、服装が季節に合わない、髪が乱れている）
- □ 怒鳴り声が聞こえる。
- □ 普段見かけない人が出入りしている。

異変に気づいたときは…

なんらかの支援を必要としている可能性があります。
心配なときは、高齢者みまもり相談室（P12～13）などに相談しましょう。

