

3 介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）

総合事業は、高齢者が要介護状態などになることを予防し、住み慣れた地域で自立した日常生活を営むことができるよう支援することを目的として、要支援者等に対し日常生活上の支援を行う「介護予防・生活支援サービス事業」、65歳以上の高齢者を対象としてフレイル予防・介護予防活動を行う「一般介護予防事業」を実施します。

●なぜ、介護予防が大切か

体を使わないでいると、徐々に機能が低下してしまいます。足腰が弱くなると、家に閉じこもりがちになり、ますます状態を悪化させ、介護が必要となってしまいます。

いつまでも住み慣れた地域で、自分らしく元気に生活するためには、心身の機能低下（加齢）のサインに早く気づき、運動やバランスのよい食生活、社会参加に積極的に取り組むことが大切です。

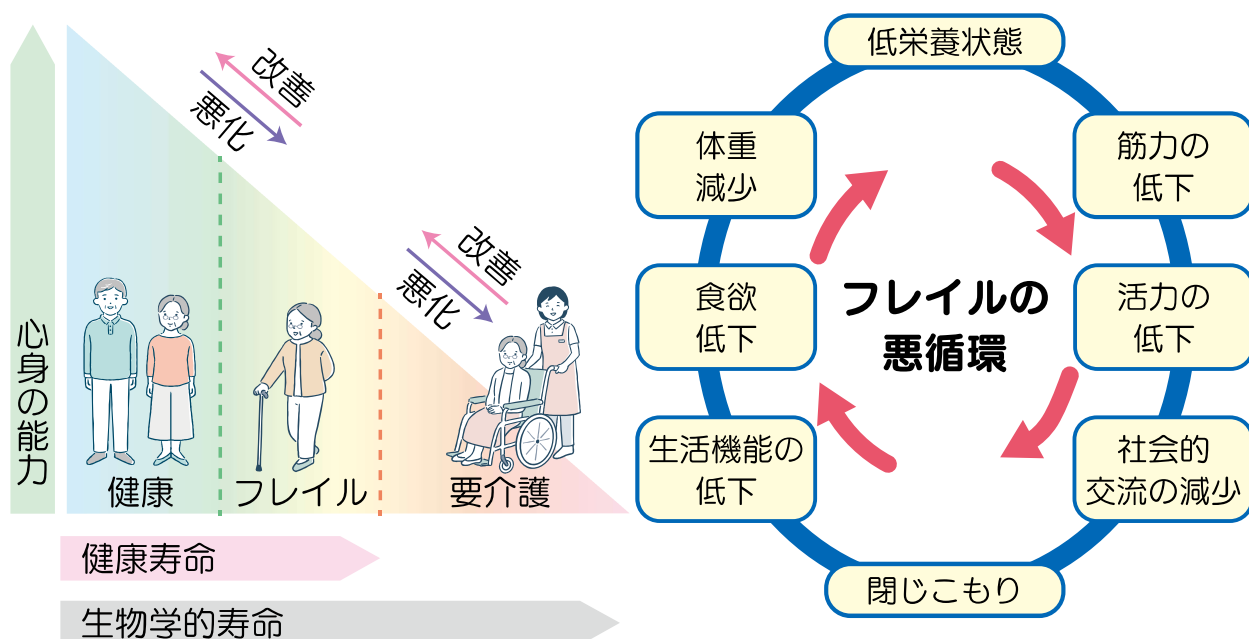


●フレイルとは

フレイルとは、加齢とともに活動能力がじわじわ低下し、介護が必要になる危険性が高い状態のことを指します。

フレイルは大きく3つの種類「身体的フレイル（低栄養・筋力低下）」「精神・心理的フレイル（うつや軽度の認知症）」「社会的フレイル（社会とのつながりの希薄化）」に分かれており、人によってどこが入口になるかは異なりますが、これらが連鎖することで、フレイルは急速に進行します。

しかし、フレイルは食生活の見直し、運動や社会参加に積極的に取り組むことで健康な状態に戻ることができます。



介護予防・生活支援サービス事業

①訪問型サービス

介護予防訪問介護相当サービス

利用者が自立した生活ができるよう、ホームヘルパーによる入浴や食事など生活の支援が受けられます。

●利用者負担のめやす(1割負担分)

週1回程度の利用	1回あたり330円(1か月あたり4回を超える場合は1,352円となります。)
週2回程度の利用	1回あたり330円(1か月あたり8回を超える場合は2,701円となります。)
週2回程度を超える利用	1回あたり330円(1か月あたり12回を超える場合は4,286円となります。)

※生活支援が中心である場合は以下のとおりとなります。

所用時間20分以上45分未満の利用	1回あたり206円
所用時間45分以上の利用	1回あたり253円

※金額については、離島地域加算込みです。

訪問型サービスA

介護予防訪問介護相当サービスよりも人員の基準を緩和し、生活援助に特化したサービスです。支援員が訪問し、掃除や洗濯など生活援助を行います。

●利用者負担のめやす(1割負担分)

1回あたり	228円
-------	------

※金額については、離島地域加算込みです。

訪問型サービスC

保健師等が訪問し、必要な相談・指導等を実施します。おおむね3カ月の訪問サービスです。

②通所型サービス

介護予防通所介護相当サービス

デイサービスセンターで、食事・入浴などの基本的サービスや生活行為向上のための支援、目標に合わせた選択的サービスが利用できます。

●1か月の利用者負担のめやす(1割負担分)

共通的服务 ※送迎、入浴を含む。

事業対象者・要支援1	1回あたり436円(1か月あたり4回を超える場合は1,798円となります。)
要支援2	1回あたり447円(1か月あたり8回を超える場合は3,621円となります。)

選択的サービス

栄養改善	口腔機能向上
200円	150円

※食事、日常生活費は別途負担が必要です。

通所型サービスA

介護予防通所介護相当サービスよりも施設や人員の基準を緩和した短時間のデイサービスです。軽体操やレクリエーションなどの運動機能向上を支援します。

●利用者負担のめやす(1割負担分)

1回あたり	262円
-------	------

通所型サービスC

利用者の「したいこと・やりたいこと」を「できること」に変えるため、おおむね3か月程度の短期間教室へ通い、運動器の向上プログラムや運動・口腔機能の向上、栄養指導を一体的に行う複合プログラムに取り組めます。

参加費(1回あたり)
300円

一般介護予防事業

事業名	内容
介護予防教室	各地区の公民館や集会所等を会場に、要介護状態にならないための知識を得たり、心身機能の維持向上のための運動や脳トレ等を行う教室です。 
地区健康学習会	各地区の公民館や集会所等を会場に、高齢期の心身機能を維持するための学習をしたり、地域の健康課題を一緒に考える教室です。
脳の健康教室(しゃきっと教室)	読み書き、簡単な計算の教材を使って継続的に学習することで、認知機能の低下を予防する教室です。(5～10月実施)
太鼓教室	太鼓を使って、認知機能や身体機能の低下を予防する教室です。
CNSテレビ(112ch) 「はつらつ健康教室」	自宅で体を動かせる体操や低栄養予防のための簡単な調理、フレイル予防のための情報などを紹介しています。 過去に放送されたものは、佐渡市youtubeチャンネルに動画を掲載しています。 
サポーター養成講座	地域の茶の間やサロンの運営協力やしゃきっと教室の学習サポーター、地域ボランティアを養成する講座です。(65歳未満の方も対象です。)

問い合わせ先：高齢福祉課 (TEL0259-63-3790)