

# ひとりで抱えこんで いませんか？

悩み

疑問

相談ごと

## 介護や健康のこと！ (介護予防ケアマネジメント)

- ◎介護予防ケアプランを作りたい。
- ◎要介護認定の申請を頼みたい。
- ◎身体の機能に不安がある。
- ◎今の健康を維持したい。

## 権利を守ること！ (権利擁護業務)

- ◎悪質な訪問販売の被害にあった。
- ◎財産管理に自信がなくなったときは？
- ◎虐待にあっている人がいる。
- ◎虐待をしてしまう。

など

こんなときお役にたちます

# 地域包括支援センター



## さまざまな相談ごと！ (総合相談支援)

- ◎近所の一人暮らしの高齢者が心配。

- ◎自分の健康や将来の介護が心配。

など

## 暮らしやすい地域の為に！ (包括的・継続的 (ケアマネジメント支援業務))

- ◎地域のケアマネジャーが円滑に仕事ができるよう支援指導を行い、質の高いサービスの提供に努めます。
- ◎地域のネットワークづくりを進めます。

地域包括支援センターでは、主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師などが中心となって、高齢者の支援を行います。3人はそれぞれ専門分野を持っていますが、専門分野の仕事だけを行うのではなく、互いに連携を取りながら「チーム」として総合的にみなさんを支えます。

担当圏域をご確認のうえ、お気軽にご相談ください。

# 足利市の地域包括支援センター

## <高齢者の総合相談窓口>

平成25年4月1日から

### 地域包括支援センター プロムナードひこや

#### 担当地区

三重（五十部町・大岩町）、山前  
三和、葉鹿、小俣

電話 65-4080  
住所 葉鹿町2019-1

### 地域包括支援センター 清明苑

#### 担当地区

相生、助戸、千歳  
北郷、名草

電話 41-1281  
住所 大月町811-1

### 地域包括支援センター たんぽぽ

#### 担当地区

西校、柳原、東校  
大橋、三重（今福町）

電話 22-0544  
住所 通5丁目3433-12

### 地域包括支援センター 湯の里長寿苑

#### 担当地区

毛野、富田

電話 90-2117  
住所 大沼田町2163-1

### 地域包括支援センター 山辺・矢場川

#### 担当地区

山辺、矢場川

電話 71-8484  
住所 田中町100

### 義明苑

#### 地域包括支援センター

#### 担当地区

御厨、筑波、久野、梁田

電話 73-2413  
住所 久保田町1223

## 介護や健康のこと

(介護予防ケアマネジメント) 4~7ページ

- 介護予防ケアプランを作りたい
- 要介護認定の申請を頼みたい
- 身体の機能に不安がある
- 今の健康を維持したい

など



悩み

疑問

相談ごと

一人で抱えこん  
でいませんか?

こんな  
とき

お役に  
たちます!

## 地域包括支援センター



## さまざまな相談ごと

(総合相談) 12ページ

- 近所の一人暮らしの高齢者が心配

など



地域包括支援センターでは、主任健師などが中心となって、高齢者専門分野を持っていますが、専互いに連携をとりながら「チーム」

ケアマネジャー、社会福祉士、保の支援を行います。3人はそれぞれ専門分野の仕事だけ行うのではなく、として総合的に高齢者を支えます。

## 権利を守ること

(権利擁護) 8~11ページ

- 悪質な訪問販売の被害にあった
- 財産管理に自信がなくなったときは?
- 虐待にあっている人がいる
- 虐待をしてしまう

など



## 暮らしやすい地域のために

(包括的・継続的ケアマネジメント) 13ページ

- ケアマネジャーってどんな人?

など



# 介護や健康のこと

## 介護予防ケアマネジメント（介護保険が利用できる場合）

### 介護予防ケアプランを作りたい

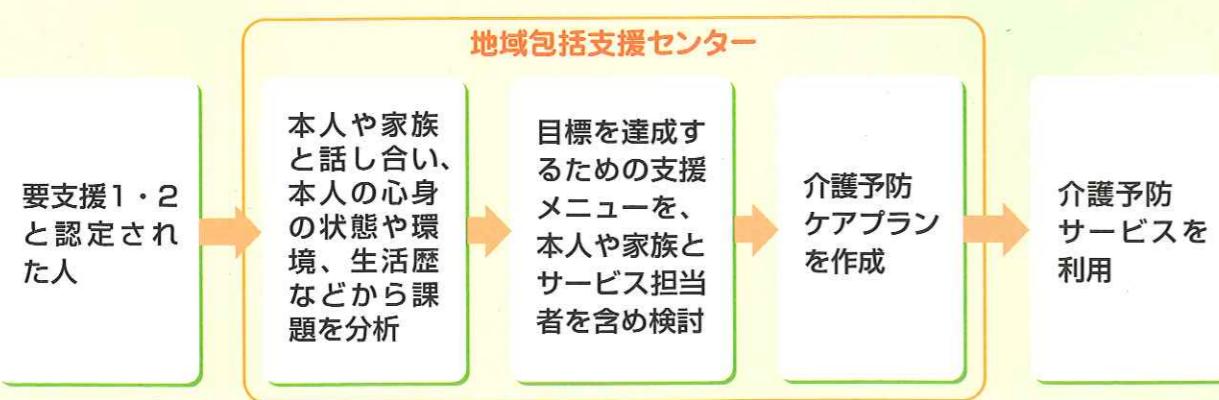
要介護認定で、要支援1と判定されました。地域包括支援センターで介護予防ケアプランを作成するようなのですが、どうすればよいのですか？



地域包括支援センターでは、保健師などが介護予防ケアプランを作成します。まずはご連絡ください。介護が必要な状態にならないことを目標に、サービスを検討します。

介護予防ケアプランは、利用者の意思や意欲を尊重したものですから、利用者の同意なしに決定することはできません。

### 介護予防ケアプラン作成の流れ



### 要介護認定の申請を頼みたい

要介護認定を申請したいのですが、体調がよくないので自分で行けません。家族もいないので、誰にも頼めないのですが、地域包括支援センターにお願いできるのですか？



地域包括支援センターでは、本人または家族が要介護認定の申請に行くことができない場合などには、手続きを代行します。また、地域包括支援センターのほか、省令で定められた指定居宅介護支援事業者や介護保険施設、成年後見人などに代行してもらうこともできます。

介護予防ケアプランを作成した後には、こんな介護予防サービスが利用できます。

要支援1・2の人が利用できる、おもなサービス

#### 通所して利用する

- ・介護予防通所介護
- ・介護予防通所リハビリテーション

#### 訪問を受けて利用する

- ・介護予防訪問介護
- ・介護予防訪問看護
- ・介護予防訪問入浴介護
- ・介護予防訪問リハビリテーション



#### 居宅での暮らしを支える

- ・介護予防居宅療養管理指導
- ・介護予防福祉用具貸与
- ・特定介護予防福祉用具販売
- ・介護予防住宅改修費支給

#### 短期間入所する

- ・介護予防短期入所生活介護
- ・介護予防短期入所療養介護

#### 在宅に近い暮らしをする

- ・介護予防特定施設入居者生活介護

### 介護予防ってどんなんこと？

「ヘルパーさんにやってもらった方が楽」「福祉用具を使えば便利だ」……安易にサービスを頼れば、生活機能はどんどん低下していきます。介護予防とは、「できる限り介護が必要にならないようにする」「介護が必要になっても、それ以上悪化させないようにする」ことです。いつまでも自分らしく自立して生活するために、健康なうちにから介護予防に取り組むことが大切です。



# 介護や健康のこと

## 介護予防ケアマネジメント（介護保険対象外の場合）

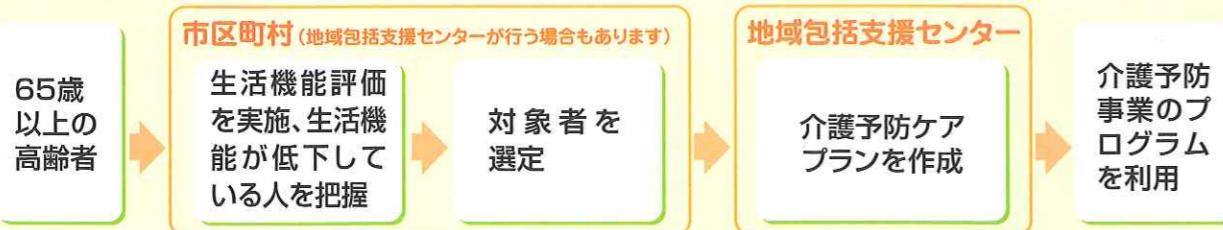
### 身体の機能に不安がある

要介護認定で「非該当」と認定されたのですが、足腰が弱くなり転びやすいので、何かサービスを受けたいと思っています。介護保険のサービスは受けられないのですか？



「非該当」と認定された場合、介護保険のサービスは受けられませんが、市区町村が行う介護予防事業が利用できます。市区町村が実施している生活機能評価などを受けて、筋力の衰えや栄養状態の低下など生活機能の低下がみられた場合には、介護予防のプログラムを利用することができます。まず、「チェックリスト」（14ページに掲載）で自分の身体の状態を確認してみましょう。チェックリストで生活機能の低下がみられた場合には、地域包括支援センターにご相談ください。

### 介護予防事業のプログラム利用までの流れ



※生活機能評価とは「生活機能（体や精神の働きのほか、日常生活動作や家事、家庭や社会での役割など）」が低下しているかを調べることです。今の自分の状態を調べ、できるだけ生活機能を低下させないことが介護予防につながります。高齢期をいつまでも健やかに過ごすために、生活機能評価を積極的に受けましょう。

### 今の健康を維持したい

今は一人で元気に暮らしていますが、今後のことを考えると少し不安です。健康を維持するために、なにか利用できるサービスはありますか？



市区町村が行う、すべての高齢者を対象とした介護予防事業が利用できます。介護予防に関する情報の提供や講演会の開催、介護予防教室の支援など、市区町村ごとに地域の実情に合わせて決められます。地域包括支援センターでも紹介していますので、ご相談ください。

### 介護予防事業で利用できるプログラム

通所を中心に、保健師等による訪問指導など、市区町村が地域の実情に合わせたプログラムを提供します。プログラム参加の自己負担については、各市区町村で決められています。

#### 生活機能の低下がみられた高齢者向け

##### 運動器の機能向上

機能訓練指導員等の指導により、筋力トレーニング、バランストレーニング、有酸素運動、ストレッチングなどを行います。

##### 栄養改善

管理栄養士等の指導により、低栄養や疾病を予防するための食事内容や、調理方法、食材調達方法などの指導や相談を行います。



##### 口腔機能の向上

歯科衛生士等の指導により、口腔内の健康を保つための指導や、摂食・嚥下機能を向上させる訓練などを行います。

##### すべての高齢者向け

- 健康づくり事業
  - 寝たきり予防事業
  - 食生活改善事業
  - 介護家族健康教育事業
  - 生きがいづくり事業
- など



# 権利を守ること

## 権利擁護

### 悪質な訪問販売の被害にあった

離れて暮らしている母親が悪質な訪問販売で、高価な品物を買ってしまいました。軽い認知症があるので、今後も同じような被害にあわないか心配です。



高齢者を狙った消費者金融や、悪質な訪問販売、住宅リフォームなど、高齢者の弱みにつけこんで、財産を奪ってしまう事件が増えています。被害にあったときには、地域包括支援センターや市区町村などにご相談ください。地域包括支援センターでは、消費生活センターや行政などと協力して、適切なサービスが利用できるように支援するとともに、高齢者の被害を未然に防ぐよう努めています。

また、地域包括支援センターで成年後見制度の利用が必要と判断した場合には、申し立てなどの手続きの支援もします。



### 財産管理に自信がなくなったときは？

今は大丈夫ですが、認知症などの病気になったとき、一人暮らしなので財産管理が心配です。



将来、認知症などにより判断能力が衰えた場合に備えて、あらかじめ後見人を決めておくことができます（任意後見制度）。地域包括支援センターでは、成年後見制度の利用にあたって、以下のような支援をします。

- 成年後見制度の利用に関する判断
- 成年後見制度の利用が必要な場合の申し立て支援
- 成年後見人候補を推薦する団体などの紹介

など



### 成年後見制度とは

認知症や知的障害などにより判断能力が十分でない人が、財産管理や日常生活でのさまざまな契約などを行うときに、判断がむずかしく不利益をこうむったり悪質商法の被害者となることを防ぎ、権利と財産を守り支援する制度です。

#### 成年後見制度では、次のような法律行為が支援されます

##### 財産の管理など (財産管理)

本人の預貯金の管理、不動産などの処分、遺産分割など財産に関する契約などについての助言や支援

##### 日常生活での 契約など (身上監護)

介護・福祉サービスの利用や医療・福祉施設への入退所の手続きや費用の支払いなど、日常生活にかかわってくる契約などの支援

#### 成年後見制度には、法定後見制度と任意後見制度という2つの制度があります

法定後見制度 → 判断能力が不十分な人が、今すぐ成年後見制度を利用

任意後見制度 → 判断能力のある人が、将来にそなえて後見人を決める

2つの制度は利用する手順が違いますので、地域包括支援センターや市区町村の担当窓口、お住まいの都道府県の（社）成年後見センター・リーガルサポートなどへご相談ください。

#### 成年後見人等には、どのような人が選ばれるの？

配偶者や親族、知人以外に、法律や福祉の専門家、または法人〔社会福祉協議会や（社）成年後見センター・リーガルサポートなど〕など、家庭裁判所が本人にとって最も適切と思われる人や法人などを選任します。また、複数の成年後見人等を選任する場合もあります。

#### 地域包括支援センターでは、成年後見制度のほかに、日常生活自立支援事業（旧・地域福祉権利擁護事業）の情報の提供もします

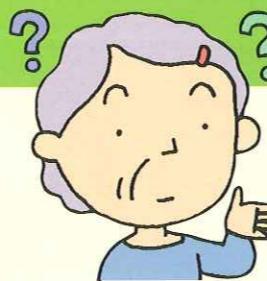
日常生活自立支援事業（旧・地域福祉権利擁護事業）とは、認知症や知的障害、精神障害のある人など、判断能力が不十分な人のための社会福祉制度です。この事業では、利用者が地域で安心して暮らしていくために、介護や福祉サービスの選択・契約の援助や、日常生活に必要な金銭管理などの相談や援助等を行います。成年後見制度と似ていますが、サポートする範囲が違います。

# 権利を守ること

## 権利擁護

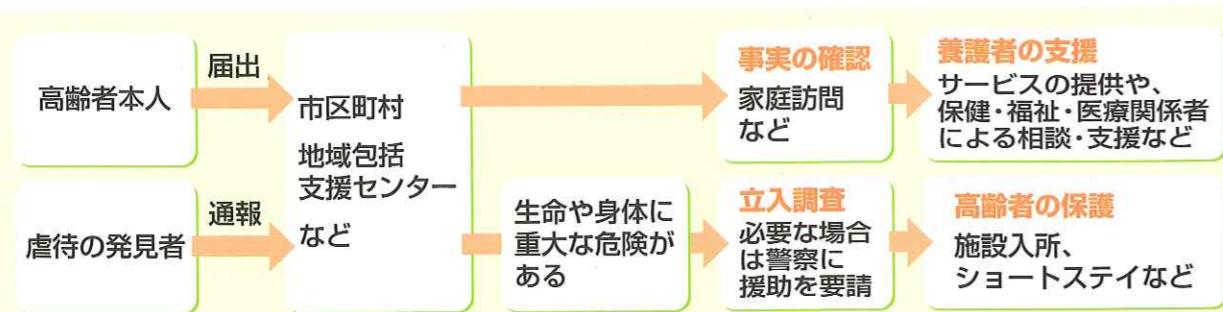
### 虐待にあっている人がいる

近所に住む高齢者が虐待されているようです。  
なんとかしたいのですが……。



「高齢者虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律」（以下、高齢者虐待防止法）では、虐待に気づいた人は、市区町村に通報義務があることが定められています。早期に発見し、第三者が介入することで虐待の深刻化を防ぐことができます。虐待を発見したり、虐待があると思われたときは、地域包括支援センターや市区町村の担当窓口などに連絡してください。通報者が誰であるかなどの個人情報や、通報したことによる解雇等の不利益な扱いなどを受けないことも、法律で定められています。

緊急の場合には、必要に応じて老人福祉施設等への入所など、他の機関と連携して高齢者を守ります。



### 虐待をしてしまう

認知症の父親を介護していますが、言うことを聞かないで、いけないと分かっていても無視をしてしまったり強い口調でしかってしまいます。



介護者（養護者）が介護により心身共に疲労し、追い詰められていることも虐待の原因のひとつにあげられています。高齢者虐待防止法では、虐待をしている介護者も支援の対象としています。地域包括支援センターでは、介護の負担やストレスを軽減するためのサービスを紹介したり、情報を提供します。まずはご相談ください。

### 高齢者の虐待

高齢者虐待防止法では、「高齢者」を65歳以上の人としたうえで「高齢者虐待」とは、養護者（高齢者を養護する人）による高齢者虐待および養介護施設従事者（介護施設の職員など）などによる高齢者虐待、と定義しています。

こんなことが虐待になります。

「高齢者虐待防止法」では、高齢者の虐待として、次の5つをあげています

- 身体的虐待**
  - ・たたく、つねる、殴る、ける、やけどを負わせるなど
  - ・ベッドにしばりつけたり、意図的に薬を過剰に与えるなど
- 介護・世話の放棄・放任**
  - ・空腹、脱水、栄養失調の状態のままにするなど
  - ・ごみを放置するなど劣悪な住環境の中で生活させるなど
- 心理的虐待**
  - ・排せつなどの失敗に対して高齢者に恥をかかせるなど
  - ・子ども扱いする、怒鳴る、ののしる、悪口を言う、無視するなど
- 性的虐待**
  - ・懲罰的に下半身を裸にして放置するなど
  - ・キス、性器への接触、セックスを強要するなど
- 経済的虐待**
  - ・本人のお金を必要な額渡さない、使わせないなど
  - ・本人の不動産、年金、預貯金などを本人の意思・利益に反して使用するなど



### 介護は一人で抱え込まないで！

高齢者の介護は、考える以上に大変です。高齢者の虐待が増えていることの原因のひとつには、「介護者の心身の疲労」があります。ショートステイやデイサービスなどの介護サービスを利用し、介護者の心身のストレスを緩和することが必要です。

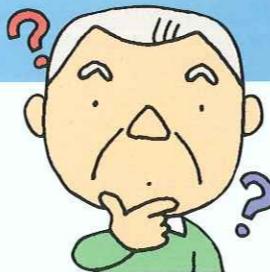
介護は長期にわたることも多く、家族だけでがんばっても限界があります。無理をせず、さまざまな制度やサービスを上手に利用して介護をしていきましょう。困ったときや悩んだときには、地域包括支援センターにご相談ください。

# さまざまな相談ごと

## 総合相談

### 近所の一人暮らしの高齢者が心配

近所に住む一人暮らしの高齢者が、最近閉じこもりがちで心配です。頼れる身内がないようなのですが、あまり口出しもできず、どこに相談してよいかも分からぬので困っています。



どこに相談してよいか分からぬ心配ごとや悩みなどは、まず地域包括支援センターにご相談ください。この場合は、スタッフが一人暮らしの高齢者の家庭を訪問し、解決策を探ります。

地域包括支援センターでは、介護に関する相談や心配ごと、悩み以外に、健康や福祉、医療や生活に関することなど、また、高齢者だけでなく、その家族、近隣に暮らす人の高齢者に関する相談も受けます。相談を受けた地域包括支援センターは、適切な機関等につなぎ、つないだ後も支援をしていきます。

#### これまでの仕組み

悩み・相談ごとの種類	相談先
福祉	福祉事務所、在宅介護支援センター
保健	保健センター
医療	病院、診療所
介護保険	居宅介護支援事業所
介護保険外	福祉事務所、在宅介護支援センター等

#### 新しい仕組み

悩み・相談ごとの種類	相談先
福祉	地域包括支援センター
保健	社会福祉士 保健師 主任ケアマネジャー等
医療	社会福祉士 保健師 主任ケアマネジャー等
介護保険	社会福祉士 保健師 主任ケアマネジャー等
介護保険外	社会福祉士 保健師 主任ケアマネジャー等

#### そのほかにも

- サービス事業者に不満があるが、直接言いづらい。
- 近所に住む一人暮らしの高齢者が、最近徘徊をしている心配だ。
- 引っ越ししてきたばかりで友人がいないので、地域の高齢者と交流できるサークルなどを教えてほしい。
- など、どんな悩みでもご相談ください。高齢者や住民が住みやすい地域のために、必要な情報やサービス、関係機関を紹介したり、支援をします。



# 暮らしやすい地域のために

## 包括的・継続的ケアマネジメント

### ケアマネジャーってどんな人？

ケアマネジャーって、どんな仕事をしているのですか？地域包括支援センターにいる主任ケアマネジャーと、どう違うのですか？



介護の知識を幅広く持った専門家で、ケアプランの作成やサービス事業者、医療機関などとの連絡調整などを行います。地域包括支援センターには、一定の研修を修了した主任ケアマネジャーがいて、高齢者が暮らしやすい地域づくりのために、医療機関や行政などの関係機関との連携体制づくりを進めます。また、地域のケアマネジャーが円滑に仕事ができるよう支援や指導を行い、質の高いサービスの提供に努めます。

#### そのほかにも

地域包括支援センターでは、高齢者が住みなれた地域で安心して暮らすことができるよう、さまざまな職種や機関と連携するためのネットワークづくりを進めています。自宅でも施設でも途切れることなく一貫して支援が受けられ、地域で暮らし続けることができるよう、高齢者の生活全体を支えていきます。



# いまの自分の状態を知るために、

次の質問表の、「はい」「いいえ」の当てはまる方に○をつけましょう。  
ピンク色の回答に○がついた場合は、右ページのような心配がある可能性があります。  
気になる人は地域包括支援センターにご相談ください。

基本チェックリスト		( いずれかに ○をつけてください ) →	回 答
1	バスや電車で1人で外出していますか		はい いいえ
2	日用品の買物をしていますか		はい いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか		はい いいえ
4	友人の家を訪ねていますか		はい いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか		はい いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか		はい いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか		はい いいえ
8	15分位続けて歩いていますか		はい いいえ
9	この1年間に転んだことはありますか		はい いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか		はい いいえ
11	6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか		はい いいえ
12	身長 cm 体重 kg BMI <sup>(注)</sup> が18.5未満ですか		はい いいえ
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか		はい いいえ
14	お茶や汁物等でむせることができますか		はい いいえ
15	口の渇きが気になりますか		はい いいえ
16	週に1回以上は外出していますか		はい いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか		はい いいえ
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか		はい いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか		はい いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか		はい いいえ
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない		はい いいえ
22	(ここ2週間)これまで楽しんでやっていたことが楽しめなくなった		はい いいえ
23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる		はい いいえ
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない		はい いいえ
25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする		はい いいえ

ピンク色の回答に○が多いほど、その分野での問題が多いと考えられます。

(注) BMIの求め方: BMI=体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

(例) 体重60kg、身長150cmの人の場合: BMI=60 ÷ 1.5 ÷ 1.5=約26.7

# 基本チェックリストを活用しましょう

! ピンク色の回答に○印が多い場合、次の介護予防の取り組みが必要かもしれません。

## 生活機能全般でピンク色の回答に○が多かった

生活が不活発になっている可能性があります。  
その結果心身がより早く衰える危険があるかもしれません。

## 運動器の機能でピンク色の回答に○が多かった

筋力が衰えていることから、活動が不活発になったり、転倒などから寝たきりを招くことがあります。  
関係する介護予防 → 運動器の機能向上

## 栄養状態でピンク色の回答に○が多かった

低栄養の可能性があります。低栄養になると、筋力が衰えたり病気にかかりやすくなり、衰弱しやすくなります。  
関係する介護予防 → 栄養改善

## 口腔機能でピンク色の回答に○が多かった

口腔機能が低下すると、食べたり飲み込んだりしにくくなるため、低栄養や肺炎など、全身の健康状態が悪化します。  
関係する介護予防 → 口腔機能の向上

## 閉じこもりでピンク色の回答に○が多かった

家に閉じこもりがちだと心身の活動が少ないため、全身の衰弱や認知症、うつなどを招きやすくなります。  
関係する介護予防 → 閉じこもり予防・支援

## 認知症でピンク色の回答に○が多かった

初期の認知症の可能性があります。  
認知症は予防と早期発見・早期対応が重要です。  
関係する介護予防 → 認知症予防・支援

## うつでピンク色の回答に○が多かった

うつになると活動量が減って心身が衰えるだけでなく、自殺などの危険もあります。  
関係する介護予防 → うつ予防・支援