

広報やちよ女性版

公募して選ばれた編集委員が No.121
企画・構成・編集するページです
編集委員 関口 理子・高松 紀美子
夏戸 夕起

住み慣れた地域でいきいき暮らしていくために 悩



介護相談はお住まいの地域の「地域包括支援センター」へ

「自分で家事をするのがつらい」、「親の様子がこの頃変だ」、「近所の一人暮らしの高齢者が気になる」など、どこに相談したら良いかわからない時に頼れるのが「地域包括支援センター」です。ここには、社会福祉士・主任介護支援専門員(ケアマネジャー)・保健師などの介護のプロが常駐しています。老後の心配や財産管理の相談、見守りの体制づくり、介護予防支援などを行っています。電話でも相談できます。

受付時間は、土曜・日曜日・祝日を除く午前8時30分～午後5時です。

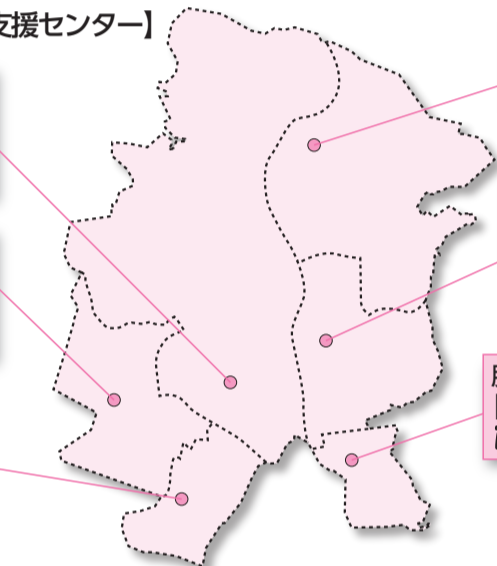


【確認しよう！あなたの地域の支援センター】

大和田・睦
地域包括支援センター
【大和田新田312-5市役所2階】
☎ 4 8 3 - 1 1 5 1

高津・緑が丘
地域包括支援センター
【高津団地1-13-112】
☎ 4 8 9 - 4 6 5 5

八千代台
地域包括支援センター
【八千代台西1-7-2山崎ビル3階B号室】
☎ 4 8 1 - 7 4 1 1



阿蘇地域包括支援センター
【米本2208-3】
☎ 4 8 8 - 9 5 2 5

村上地域包括支援センター
【村上団地2-7-104】
☎ 4 0 5 - 4 1 7 7

勝田台地域包括支援センター
【勝田台2-3-1】
☎ 4 8 1 - 3 5 1 5



小規模多機能型居宅介護サービス事業所を見学しました

介護サービスといえば、「通い」(デイサービス)や「泊まる」(ショートステイ)、「訪問介護」(ホームヘルプサービス)の他、自宅での介護を受けられない人が対象の「特別養護老人ホームへの入所」など、さまざまなサービスがあります。私たちは、その中でも、「通い」、「泊まる」、「訪問」の3つを組み合わせたサービス「小規模多機能型居宅介護」に注目しました。

小規模多機能型居宅介護は、

- ・「通い」、「泊まる」、「訪問」のサービスを同じ施設で、同じ職員が行うので、人見知りの人も安心
- ・料金は月額定額で使い過ぎがない
- ・介護サービスごとに、別々の事業所に申し込む手間がいらぬ
- ・「通い」のサービスを受ける時間を自由に選べる

が特徴です。ただし、この介護サービスを受けるには、介護保険で要支援や要介護に認定されることが必要です。また、同時に他の事業所のサービスを利用することはできません。昨年度オープンした施設があると聞いて見学に行ってきました。

勝田台地域包括支援センターで働く主任介護支援専門員の舟越さんに伺いました



記者：地域包括支援センターのお仕事を詳しく教えてください

舟越：ご本人や家族からの介護相談の他、虐待を受けている、悪質な訪問販売に騙された、遺産相続の手続きはどうしたらいいかなどさまざまです。1か月に約200件ほどの相談を受けます。特に多い相談は、「身寄りがいないが老後はどうしたらいいか」、「子どもが遠くに住んでいて介護の支援を受けられない」、「日々の健康管理や認知症対策について知りたい」、「認知症予防教室やお茶会などのふれあいの場を教えてください」などです。

記者：相談の他には？

舟越：初めて介護サービスを受けたいという人には、ご本人またはその家族の話聞きながら、総合的に判断して決めます。ケースバイケースですが、介護サービスを受けるには、介護保険の要介護認定が必要なので、介護保険の申請の方法を説明したり、時には代わりに手続きをしたりします。



関口記者

私は、地域包括支援センターの名前も知りませんでしたが、今回の取材で、これからの社会にますます必要になると確信しました。どこに相談したらよいか分からず、ひとりで悩みを抱え込んでいる人がいたら、ぜひ相談を。福祉のプロが、気持ちに寄り添いながら一緒に考え、アドバイスや情報を伝えてくれます。時には自宅を訪問して話を聞いてくれるなど、頼もしく支援してくれます。

認知症予防教室やサポーター養成の出張講座も行っているの、私もぜひ活用したいです。

♪♪♪歌って脳を活性化♪♪♪ 「音楽療法・若返りリトミック」



音楽は、病気などの治療効果を高める作用があります。歌を歌うことは、ストレスを解消したり、心肺機能や腹筋が鍛えられます。また、大きく口をあけて歌ったり音楽に合わせて体を動かしたりすることで、脳をほどよく刺激して活性化させます。

年をとると筋肉が衰えて歩くことも面倒になりがちですが、歌ったり、踊ったりすることで自然に筋肉が鍛えられます。この効果を活かした高齢者向けの音楽療法は「若返りリトミック」と呼ばれ、現在は、高齢者の認知症予防やリハビリなどにも活用されています。

今回訪問した「なごみ」でも、「星影のワルツ」や「あの子はたあれ」などの懐かしい曲を、鳴子やハンドベルなどを使って楽しそうに合唱していました。



介護サービスを利用するには介護保険の要介護認定を

介護保険とは、40歳以上の方が加入し、保険料を納め、その保険料や税金を財源とし、介護が必要な人は、費用の一部を負担することでサービスを利用できる制度です。体が不自由になっても、高齢者が地域で安心して暮らしていけることを目指し、自立した生活が送れるように支援します。

介護サービスが必要になったら、長寿支援課で要介護認定の申請をしてください。65歳以上の人は原因を問わず申請できますが、40歳～64歳の方は16種類の特定疾病に該当する場合に申請できます。申請

後、訪問調査等を経て、要支援・要介護の認定を受けると、サービスが受けられます。

申請方法やサービスの内容など、介護保険についてわかりやすくまとめた「介護保険べんり帳」を、市役所、地域包括支援センターで配布しています。市のホームページから「八千代市介護保険べんり帳」と検索すると、ダウンロードもできます。

