

介護保険を利用する前に・・・

介護保険サービスを利用することで、できなくなったことを支援してもらうことができますが、自立した生活を送る能力を低下させないためにも「自分でできることを自分で行う」ことが大切です。



お身体や生活に合わせて、介護保険や様々なサービスの活用を検討しましょう！

例えば、こんな不安や困ったことがありましたらご相談ください。

自分の介護や家族の介護について不安
一人暮らしで相談できる相手がいないので、福祉推進員や民生児童委員に相談したら、地域包括支援センターを紹介された。介護サービスを使わなくても、いつでも相談できることがわかった。

1人で入浴するのが不安でデイサービスを利用しようか迷っている

スーパー銭湯の送迎バスを調べたら近くを通ることがわかりました。今では友人と一緒に行って楽しんでいます。

荷物の多い買い物が大変

腰が曲がって歩くのが大変だけど、自分で買物に行き、荷物が多いときは、お店から運んでもらっている。
電話で注文して運んでもらうこともある。



●無理のない程度に家族や周囲の協力も得られると心強いですね。

ちょっとした工夫で家事を継続

掃除をする時に腰痛で困っていたが、友達に教えてもらった柄の長いモップを使うと痛みは感じなく掃除が楽に出来た。掃除や家事もリハビリの一つと認めてできる限り体を動かすようにしている。毎日、少しずつ続けることが大切だと思った。

趣味活動がしたい

最近、趣味の運動をする機会がめっきり減っていた。介護予防センターから、近くで運動をしているところを聞くと町内会館で数人が趣味で集まっていることが分かった。参加者から声をかけてもらえたので近くの会館へ歩いて参加することになった。

介護保険サービスの利用時は・・・

●介護保険サービスを利用する時は介護支援専門員（ケアマネジャー）が定期的に自宅を訪問し一緒にケアプランを作成します。

●介護保険ではできないこともありますので居宅介護支援事業所や地域包括支援センターに相談し、上手に活用しましょう。

介護保険サービスを利用して、できることを増やしていくことも大切です。



あなたの地域の地域包括支援センター、介護予防センター、生活支援コーディネーターが生活を応援します。

配布事業所名【 】 連絡先【 】

介護保険でできること、できないことの例

例えば、介護保険によるホームヘルパー(訪問介護)は病気などで動作に制限がある方に対して、掃除などの家事を支援したり、入浴などの介護を行います。なかでも家事の支援は「できること」「できないこと」が決められています。**家事代行ではなく、ご本人の自立のための支援**です。下記の例をご参照ください。

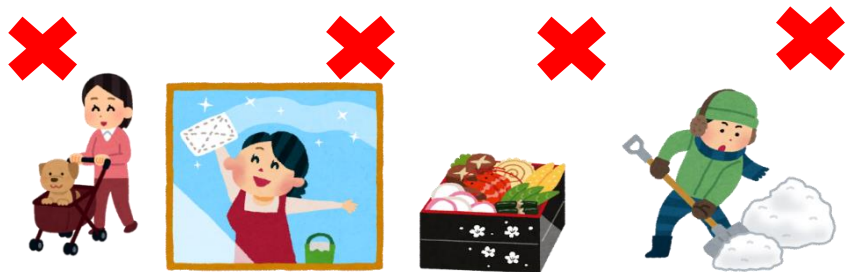
「できること」

ご本人に関する日常的な掃除・洗濯・調理・買い物等の支援



「できないこと」

草むしりや花木の手入れ、ペットに関すること、窓ガラス拭き・床のワックスがけ・換気扇の掃除などの大掃除、特別な手間をかけて行う調理、模様替え、電球や蛍光灯の交換、除雪、など

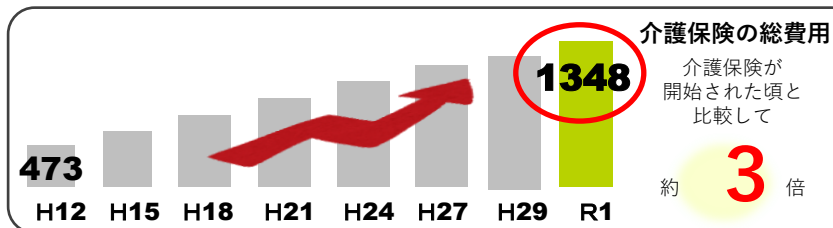


※ご家族が同居してる場合やホームヘルパーができないことは別のサービスを紹介します。

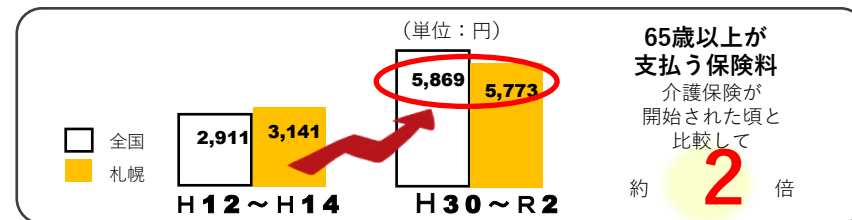
介護保険の現状！深刻な介護財源不足

介護サービスにかかる費用の財源は、半分は税金。もう半分は40歳以上の人が支払う保険料でまかなわれています。

札幌市の介護給付費の推移 (単位：億円)

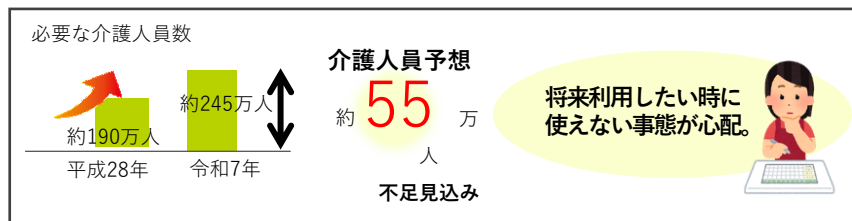


第1号被保険者保険料基準額の推移



介護保険の利用者増により総費用が上昇し、皆さんの保険料も増加！

さらに 介護人材不足も深刻



介護保険や介護保険以外の様々なサービスを上手に利用し、自立した生活を送りましょう！