

知っていますか？

介護保険の知恵袋⑧

今号の「介護保険の知恵袋」では、過去の7回の内容を振り返り、介護予防に役立つ情報をまとめました。
健康寿命100歳をめざして、介護の知識を身に着け賢く活用してください。

人生100歳の時代に 備えるために

「介護保険制度を理解し、上手に活用する」



介護保険制度の基礎知識

友の会だより146号(2018年5月号)で紹介したとおり、私たちは40歳から介護保険料を納めることで、要介護状態になった時に介護保険制度を利用できる権利を有します。このことを念頭に置き、介護保険制度について今一度確認してみましょう。

すべての人が、手厚い介護サービスを受けられる社会が理想です。しかし現実には厳しく、超高齢化が進む日本では、要介護者の増加や介護期間の長期化が財政の大きな負担となり始めています。そこで、一人一人ができる限り要介護にならないための介護予防への対策が急がれます。いきいきと健康的に暮らし続けられるよう、要介護にならないために早めの対処を心掛けましょう。

第一歩は、住んでいる自治体の担当窓口にご相談することです。自分自身のことでも、家族のことでも、第三者の公平な視点で介護が必要なのか、必要でないのかを確認してもらい、同時に介護予防に役立つ情報も入手しましょう。

介護予防へ手厚いサポート

現在、国は2025年を目標に、要介護状態になっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、医療・介護・予防・住まい・生活支援が一体的に提供される「地域包括ケアシステム」の構築を進めています。

その取り組みの中で重要視されているのが、介護状態にならないための予防策である、介護予防・日常生活支援総合事業(以下、総合事業)です。

総合事業は、介護事業者がサービスを提供する訪問介護や通所介護と、地域のボランティアなどが中心となるサービスで構成されています。

具体的に介護予防は、地域包括センターが予防ケアプランを作成していて、利用者は地域包括センターと契約することになります。総合事業を利用する場合は、各自治体(市区町村)が基本チェックリストを用い認定してくれます。

また、介護事業の訪問介護、通所介護以

外のサービスを利用する場合は、介護予防認定を受ける必要があり、その認定も地域包括センターで代行してくれます。

地域のコミュニティを活用し、 共助の輪を広げる

地域のボランティアが運営する「ふれあいサロン」では、地域のコミュニケーションなどを活用して、元気な高齢者を中心とした地域住民同士の交流をサポートし、ボランティアの育成と、サービスを受ける人のネットワークの構築につなげています。これは、高齢者同士が互いに助け合う小さなコミュニティの育成にもなっています。

少子化、核家族化が進む中、地域の特性を活かした介護予防の取り組みは進化しています。地域の人々と助け合う共助の気持ちを持ち、公的な介護保険サービスや介護保険外サービスを上手に活用してください。人生100年時代に備え、生きがいを持って自分らしく生活する環境を整えましょう。

監修
小濱道博さん

介護事業経営コンサルタント。北海学園大学卒業後、札幌市内の会計事務所に17年勤務。2000年に退職後、介護事業コンサルティングを手がける。全国各地の自治体の介護保険課、各協会、介護労働安定センター、社会福祉協議会主催等での講師実績も多い。『介護保険外サービスのススメ』などの著書がある。

146号(2018年5月号)~152号(2019年11月号)のバックナンバーは、友の会ホームページで読めます。