

介護保険について

～暮らしを支える身近な制度～

介護保険制度とは？

→（高齢者が）介護が必要になったとしても、
住み慣れた地域や家庭で自分らしく生活できるように、
介護をしている家族の負担が軽減されるよう、
社会全体で介護を支え合う仕組みとして
2000年4月に作られた制度。

誰でも受けられる制度？

○第1号被保険者

日常生活を送るために、
介護や支援が必要な**65歳以上**の人が申請できます。

○第2号被保険者

老化が原因とされる病気（※**特定疾病**）がもとで、
日常生活を送るために介護や支援が必要な
40歳以上、64歳以下の人が申請できます。

特定疾病とは・・・

1. 末期のがん
 2. 関節リウマチ
 3. 筋萎縮性側索硬化症(ALS)
 4. 後縦靭帯骨化症
 5. 骨折を伴う骨粗しょう症
 6. 初老期における認知症
 7. パーキンソン病
 8. 脊髄小脳変性症
 9. 脊柱管狭窄症
 10. 早老症
- 1 1. 多系統萎縮症
 - 1 2. 糖尿病性神経障害、
糖尿病性腎症、
糖尿病性網膜症
 - 1 3. 脳血管疾患
(脳梗塞、脳出血など)
 - 1 4. 閉塞性動脈硬化症
 - 1 5. 慢性閉塞性肺疾患
 - 1 6. 両膝関節または両股関節に
著しい変形を伴う変形性関節症

ご家族、身の回りの方でこんな症状ありませんか・・・？

- 何度も同じことを言ったり繰り返す
- ガス、火の始末ができなくなった
- 身の回りに無頓着になり、だらしなくなった
- 買い物でお金を払おうとしても計算できなくなった
- 会話の途中で伝えたいことを忘れ、
何を伝えたいのかが分からない
- 今まで使っていた電化製品の使い方が分からなくなる
- 体の調子が悪いわけでもないのに、何もやる気が起きない
- 自分から動こうとしない



どこで相談、申請ができるの？

相談、申請は
無料



区役所の介護保険窓口

もしくは

地域包括支援センター

江東区は
長寿サポートセンター

江戸川区は
熟年相談室

墨田区は
高齢者支援総合センター

申請から認定が出るまで



区役所、地域包括支援センターにて申請

認定調査

主治医意見書



コンピュータによる判定

特記事項



介護認定審査会による審査判定



介護認定

介護認定の区分について

自立

要支援1~2

要介護1~5

介護認定の区分について

※単位数・・・1単位＝10円と換算

要 支 援	要支援1	5,003単位／月	日常生活で支援が必要	生活機能の一部に若干の低下が見られ、介護予防サービスを利用すれば改善が見込まれる状態
	要支援2	10,473単位／月	日常生活で支援が必要	生活機能の一部に若干の低下が見られ、介護予防サービスを利用すれば改善が見込まれる状態
要 介 護	要介護1	16,692単位／月	部分的な介護が必要	日常生活のうち、歩行等の部分的な介護が必要な状態
	要介護2	19,616単位／月	軽度の介護が必要	日常生活のうち、歩行・排泄・食事等の部分的な介護が必要な状態
	要介護3	26,931単位／月	中程度の介護が必要	日常生活において、ほぼ全面的な介護が必要な状態
	要介護4	30,806単位／月	重度の介護が必要	日常生活は、介護がないとほぼ難しい状態
	要介護5	36,065単位／月	最重度の介護が必要	日常生活は、介護がないと営むことができない状態

認定がおりたら、ケアマネジャーに相談してみましよう

要支援1~2



地域包括支援センター

- 長寿サポートセンター（江東区）
- 熟年相談室（江戸川区）
- 高齢者支援総合支援センター（墨田区）

要介護1~5



居宅介護支援事業所

どんなサービスが受けられる？

介護保険認定



在宅サービス



施設入所サービス

在宅サービス

訪問介護（ヘルパー）

- 介護員が自宅へ訪問し、介護や家事などの日常生活動作上のケアをおこないます。
- **身体介護**（入浴や排泄のお手伝い、食事介助などの介護）、
生活援助（調理、掃除、洗濯、買い物など）、
通院等乗降介助（通院への付き添い）をおこないます。



訪問看護

- 看護師などが在宅を訪問し、療養上のケアや必要な診療の補助を行います。
- 内容として、
 - ①病状の観察（血圧・体温・脈拍測定などのチェック）
 - ②医療器具（チューブ、カテーテルなど）の管理
 - ③医療機器の使用方法的説明
 - ④褥瘡（床ずれ）防止や処置
 - ⑤療養上の介助（食事、排泄、入浴、洗髪、清拭など）

訪問看護

- ⑥リハビリテーション（訪問リハビリ）
- ⑦ターミナルケア
- ⑧相談援助、療養環境の整備
（介護方法の指導など、家族への援助）
- ⑨認知症ケア（認知症介護の相談や助言）
- ⑩介護予防



訪問入浴

- 在宅での入浴が困難な方に対し、浴槽を自宅に持ち込んで入浴を行います。
- 入浴前後には健康チェック（体温、血圧、脈拍など）を行い、安全に入浴ができるように確認します。



訪問リハビリテーション

- 理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が自宅に訪問して、自宅にてリハビリテーションを受けます。
- 自宅での介護負担を少なくする為の移動の仕方や、生活の幅を広げる為の外出訓練なども行います。



福祉用具貸与（レンタル）

- 自宅において暮らしやすくする為に、福祉用具を借りる（レンタル）することができます。
- 13種類の福祉用具をレンタルすることができます。

介護区分に応じて、レンタルできる用具が変わってきます。

担当となるケアマネジャーと相談してみましょう。

要支援1～2 、 要介護1の方	要介護2～5の方
<p>①手すり（工事が不要なもの）</p> <p>②スロープ（工事が不要なもの）</p> <p>③歩行器</p> <p>④歩行補助杖</p> 	<p>左記の①～④に加えて、</p>  <p>⑤車いす</p> <p>⑥車いす附属品</p> <p>⑦特殊寝台（ベッド）</p> <p>⑧特殊寝台附属品</p> <p>⑨床ずれ防止用具</p> <p>⑩体位変換器</p> <p>⑪認知症老人徘徊感知器</p> <p>⑫移動用リフト（吊り具の部分を除く）</p> <p>⑬自動排泄処理装置</p>

福祉用具購入費

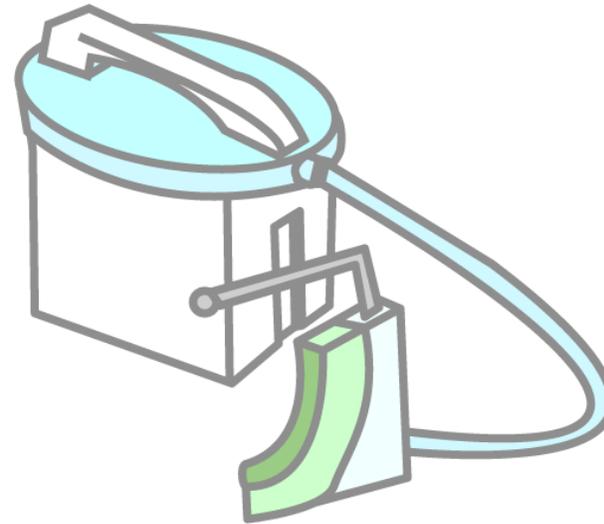
- 自宅において暮らしやすくする為の福祉用具を、介護保険サービス使って購入することができます。
- 1年間で10万円が限度額となり、10万円のうち1～3割が自己負担になります。
- 一度は全額を支払い、後ほど払い戻し（償還払い）を受けます。ただし、最初から1割負担で購入できる（受領委任払い）もありますので、相談が必要です。

- 購入できる品目は5種類です。

①ポータブルトイレ



②特殊尿器

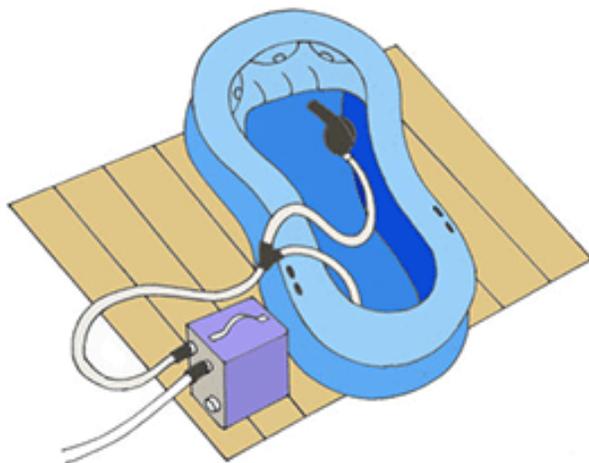


- 購入できる品目は5種類です。

③入浴補助具



④簡易浴槽



⑤移動用リフトの吊り具の部分



リフトの入れ替え必要

- 購入は指定を受けた福祉用具販売業者に限られてしまいます。
つまり、ホームセンターや通販等で購入した物は対象外になってしまいます。
- 購入する前に、ケアマネジャーや介護保険の相談窓口にご相談してみましよう。
- 購入できる福祉用具はたくさんあります。
身体の状態に合わせて選べるよう、
リハビリスタッフ（理学療法士や作業療法士）にご相談してみましよう。

住宅改修費

- 要支援認定、要介護認定を受けている方が対象になります。
- 民間の介護機器販売会社、増改築業者が行います。
家族が住宅改修をおこなった際の材料費を請求することができます。
- 1人1つの住宅につき、**20万円を上限**に支給を受けることができます。
20万円のうち、1～3割が利用者負担になります。
- 工事終了後に一度利用者側が支払い、後から払い戻しを受けます。

・次について、住宅改修費の支給を受けることができます。

①手すりの取り付け



②段差の解消



③床または通路面の材料の変更



④引き戸等への扉の取替え



写真の入れ替え必要

⑤トイレの取替え



住宅改修費

- 入院中であれば、改修の前にリハビリスタッフ（理学療法士、作業療法士）へ相談してみましょう。
- 当院においても入院中の患者様の自宅へ家屋調査という形で、ご自宅にお伺いしています。
段差の高さや広さなどを測定しまして、退院後に必要な改修や福祉用具の提案をしています。

通所介護（デイサービス）

- 入浴、食事の提供など日常生活のケアやレクリエーション、機能訓練、送迎などを事業所（施設）で利用するサービスです。
- 要支援認定、要介護認定を受けている方が対象になります。他にも総合事業の対象者も利用することができます。
- 認知症対応型および小規模（利用者19人以下）の事業所は、原則として事業所のある市町村に住んでいる方が利用できます。
- 利用者負担は介護保険の自己負担分および食費、教養娯楽費になります。

通所リハビリテーション (デイケア)

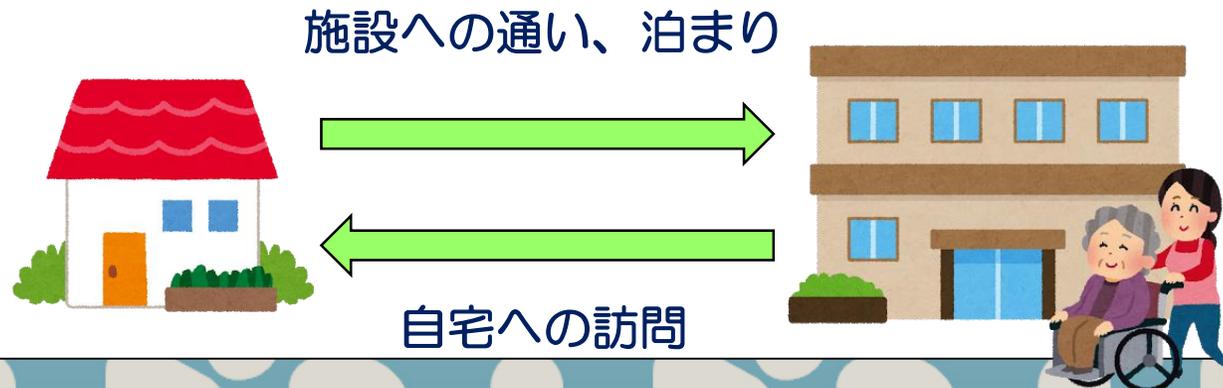
- 病院や介護老人保健施設に通って、必要な日常生活動作訓練、個別のリハビリテーション、送迎、食事、入浴などのサービスをおこないます。
- リハビリテーションを中心に短時間のサービスをおこなう事業所もあります。
- 利用できる方は要支援、要介護認定を受けている方です。
- 利用者負担は介護保険の自己負担分および食費、教養娯楽費になります。

短期入所生活介護 (ショートステイ)

- 介護老人福祉施設などに**短期間泊まって**、介護サービスを提供します。
- 利用している間、入浴や排泄、食事などの日常生活上の介護および機能訓練を受けることができます。
- 介護している方が**家を空けないといけない時**（お葬式、結婚式、旅行など）や**病気になってしまった時**、**介護負担の軽減**などで利用することができます。
- 利用できる方は**要支援、要介護認定を受けている方**です。
- **連続して30日を超えた利用はできない**為、利用の際はケアマネジャーに相談しましょう。

小規模多機能型居宅介護

- 1つの施設への「**通い**」を中心に、利用者の体の状態や希望に合わせて「**自宅への訪問**」、施設への「**泊まり**」を組み合わせたサービスを提供します。
- 利用できる方は**要支援、要介護認定を受けている方**です。
- 利用者負担は**介護保険の自己負担分**および**食費、日用品費**になります。



サロン活動

- 住んでいる地域での仲間づくりや活動の場を求めるとき、社会福祉協議会や民生委員、ボランティアなどの力を借りながら作る「集いの場」です。
- おこなわれている内容として茶話会や運動体操、昼食づくりを兼ねた調理、手工芸などがあります。
- 「区別なく参加したい方」が集まるサロンもあれば、高齢な方、一人暮らしの方、男性のみ、女性のみ、子育て中の親など活動の目的によって集まる方を限定するサロンもあります。
- お茶代や昼食代、手工芸の材料費などが自己負担になります。

サロン活動

- 利用方法は、直接サロンに申し込みます。
多くは社会福祉協議会、民生委員などが関わっているので、
参加してみたいサロンが近くにあるかどうか聞いてみるとよいでしょう。
- 高齢になったり、障がいがあったり、子育て中の人などは出かける場所が
限られたり、相談する相手を見つけることが大変になってきます。
出かける機会が少なくなると引きこもりがちになってしまったり
不安を抱えてしまいます。

身近にあるサロンに参加することで仲間づくりにもなるので、
地域での「つながり」を作っていきましょう。

施設入所サービス

介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)

- 特養、特老と呼ばれます。
- 食事や排泄、入浴などの日常生活上の介護、健康管理、レクリエーションやクラブ活動などの余暇活動、機能訓練などを提供します。
- 要介護認定を受けており、かつ、要介護3～5の方が入所の対象になります。
※虐待や重度の認知症があり、施設入所が必要と判断された場合、特例による入所があります。
- 利用者負担は施設サービス費、食費、居住費になります。

介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)

- 30人～100人が4人部屋などで生活する特別養護老人ホーム（**従来型**）が多くありますが、
10人程度の小さいグループで介護や生活支援を行う特別養護老人ホーム（**ユニット型**）が近年増えてきています。
- 顔なじみの入居者、職員であるため、きめ細やかな配慮がしやすく、家庭的な雰囲気大切にしています。

介護老人保健施設

- **老健施設**と呼ばれることが多いです。
- **食事**や**排泄**、**入浴**などの**日常生活上の介護**、**健康管理**に加えて、**理学療法士**や**作業療法士**による**リハビリテーションの提供**をおこないます。また、**レクリエーション**や**クラブ活動**などの**余暇活動を提供**します。
- 要介護1～5の方が入所の対象になります。
- 入所期間は概ね3～6か月になります（施設によって異なります）。
- 利用者負担は**施設サービス費**、**食費**、**居住費**になります。

認知症対応型共同生活介護 (グループホーム)

- 認知症の高齢者が入居し、
1グループ5～9人少人数で生活します。
- 民家や寮、旅館を改築した施設や新築など、つくりは様々です。
- 食事や排泄、入浴など介護および機能訓練などのサービスを提供します。

サービス付き高齢者向け住宅

- サ高住（さこうじゅう）と呼ばれることもあります。
- バリアフリーの建物、構造、設備および安否確認サービス、生活相談を兼ね備えた賃貸住宅です。
- 食事の提供、掃除、洗濯などのサービスを提供するところもあります。
- 日中は職員が常駐して安否を確認したり、相談サービスを提供します。夜間、職員が不在の時は緊急通報システムにより対応します。

その他にも・・・

- 養護老人ホームや軽費老人ホーム、ケアハウスなど、たくさんの種類の施設があります。
- その方に合った入所サービスを探すにあたって、
自宅で生活している場合は地域包括支援センター、
入院中であれば病院のソーシャルワーカーに相談してみましよう。

寝たきりをつくらないために・・・

1. 役割を持つ！
2. 転倒に注意！
3. 「寝込み」が「寝たきり」に進行させない！
4. 地域のサービスを積極的に利用！

役割を持つ！

- 定年を迎えたり、子どもがひとり立ちすると社会や家庭の中での役割が終わったと感じ、何もせず家の中に閉じこもることが多くなりがちになります。
- それが**意欲低下**につながり、**身体機能が落ちてしまい、動けなくなる要因**に…



- 孫の世話などをできる範囲で引き受ける、地域の催しに参加する、など自分からすすんで活動をするよう心がけてみましょう。
- **小さな役割でも積極的に取り組むことで、生活に喜びが生まれ、心身の機能が衰えるのを防ぐことにもつながります。**

転倒に注意！

- 高齢になると**身体機能の衰え**から、**転びやす**くなってしまいます。
- 家の中のちょっとした段差などでもつまづいて転倒してしまい、**寝たきり**につながる 경우가少なくありません。



- 床の段差を無くしたり、トイレや浴室に手すりを取り付けたりして、転倒を防ぎましょう。
- ベッドや椅子などの生活様式を取り入れ、起き上がったたり、歩き出しやすい環境を作ることも効果的です。

「寝込み」が「寝たきり」に進行させない！

- 高齢になると短い間寝込んだだけで、全身の筋力が衰えたり意欲がなくなり、動けなくなってしまう。
- 必要以上に安静期間を長くすると、他の病気（認知症など）を併発する可能性が高くなります。



- 病気や怪我を早く治し、寝込む期間をできるだけ短くするようにしましょう。
- 寝込んだとしても、できることは自分で行い、早めにリハビリを始めることで寝たきりになってしまうことを防ぎましょう。

地域のサービスを積極的に利用！

- 共働き家庭が増え、核家族化や少子化などもあり、家庭だけで介護をし続けることが難しくなっています。
- 十分な介護が受けられないことが原因で、寝たきりになることも増えています。



- 家族だけで問題を抱え込まず、訪問介護、訪問看護、デイサービス、ショートステイなど、介護サービスを積極的に利用することで心身機能の低下を防ぎ、寝たきりにならないようにしましょう。