



できることを、これからも。
自分らしく生きるための



介護保険制度



知っているようで、意外と知らない介護保険制度。
今月は、介護保険制度の基本について分かりやすく紹介します。

問 高齢介護課 回 924-9360 FAX 924-1005 ID 1007941



ケロさん

介護保険ってよく聞くけど、どういう仕組みなの?

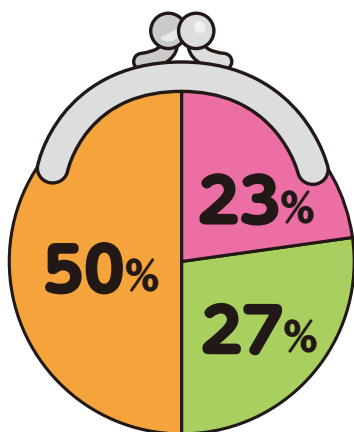
介護を必要とする高齢者を社会全体で支え合う仕組みなんだ。
みんなで保険料を出し合って、介護が必要になったときにサービス
が受けられる制度だよ。



ゲコ先生

介護保険サービスの財源

ID 1007948



- 65歳以上の人の保険料…23%
- 40～64歳の人の保険料…27%
- 公費(国・府・市)…50%

みんなで出し合って
支えているんだね。



今月の市民モデルさん

久宝寺緑地のウェルネス広場で撮影。よくウォーキングに来るという男性は「いい経験になりました」と笑顔で、小・中学の同級生という3人の皆さんは「古希を迎えますが、まだまだ頑張ろうというパワーが湧いてきました」と元気に語ってくれました。





仕組みはわかったけど、実際に介護サービスを受けたいと思ったら、どうすればいいの？

介護保険を使ってサービスを受けるには、「要介護認定」の申請が必要なんだ。調査や審査を行って、どのくらい介護や支援が必要かを判定するんだよ。



利用のステップ

高齢者あんしんセンターや
ケアマネジャーに相談

申請・認定

ケアマネジャーと
相談しながら
サービスを自分で選択



サービスを利用する場合は、まず中学校区ごとに設置している「高齢者あんしんセンター（地域包括支援センター）」に相談してください。

ID 1007917



せっかく保険料を納めているんだから、なるべくたくさんサービスを利用した方がお得だね？

何でもサービスに頼ってしまうのではなく、できることは自分で続けることが大切なんだ。介護保険のサービスは自立した生活を長く続けるために必要な分だけ利用するのが大原則なんだよ。



サービスを利用するには、自己負担も必要なの？

そうなんだ、自己負担の割合は所得や年金、世帯構成によって違うんだよ。ID 1007941

※利用者負担費用などについては「介護保険と高齢者福祉の手引き」をご覧ください。

	割合
自己負担	1～3割
介護保険給付	7～9割



に元気の秘訣を発見!



教室をきつかけに取り戻した、ハツラツとした毎日



90代
えみ 子
笑子さん

落ちてしまった体力を
トレーニングで復活

以前通っていたデイサービスが閉所になり、しばらく自宅で過ごすうちに足元がふらつくなど体力が落ちてしまった笑子さん。「短期集中トレーニングPLUS教室(※)」に参加したことからトレーニングを再開し、現在はリハビリのデイサービスで運動を続けています。「最初は、機械に使われるのは嫌やなあと思ってたんですけどね」と笑いながらも、マシンを使ってしっかりとトレーニング。デイサービスで友達もでき、楽しく過ごしているそうです。

毎日の家事も、「運動」と捉えて前向きに

笑子さんは日々の家事も自分でこなし、毎年仕込む自家製味噌は「近所やお孫さん家族にも好評。掃除はあまり好きではないのですが、「運動だと思ってやっています。体は

動かさないと、動けなくなってしまうので」と前向きに捉えています。

新聞の彩りを集めて描く、お気に入りの時間

現在の楽しみは、手先を器用に使う「ちぎり絵」です。新聞のカラー広告面を取っておいて、描きたいモチーフに必要な素材が揃えば制作にかかります。完成した美しい作品の数々は、スマートフォンに大切に保存。趣味も毎日の暮らしも、自分らしく楽しんでいる笑子さんです。

笑子さんの

元気の秘訣

- ・リハビリ特化型デイサービスでの運動習慣
- ・毎年恒例の味噌づくり
- ・運動を兼ねた日々の家事
- ・趣味のちぎり絵

※八尾市の短期集中トレーニングPLUS教室

ID 1007901



自宅に加えて、デイでも運動を実施。

骨折をリハビリで乗り越え、笑顔で楽しむ健やかライフ



80代
とし 子
順子さん

「また元気にお出かけしたい」と懸命にリハビリ

体を動かすことが大好きな順子さん。自宅で転倒して骨折した際も、「また元気に出かけられるようになりたい」と要介護2の認定を受け、リハビリ特化型のデイサービスの努力が実を結び、「自立」判定にまで回復し、現在はヨガや体操を楽しめる足腰を取り戻しています。

自分のことは自分で、必要な時は支えを受けて

順子さんは二世帯同居をしています

ますが、ほどよい距離を保ち、家事はすべて自分でこなしています。週2回のマッサージを継続し、体のケアも怠りません。骨折時には介護認定を受けて手すりなどを設置したことで、安心して暮らせる環境を整えました。「ケアマネさんがいろいろ手配してくださって、ありがたかつ

たですね」と当時は振り返ります。

友達とおしゃべりや

食事を楽しむ充実した毎日

順子さんの趣味は、おしゃべりを楽しむこと。ヨガで仲良くなった人や近所の人と、気軽なお付き合いを続けています。「人に恵まれて、本当に毎日が楽しいんです」と笑う順子さん。その表情からも、充実した日々を送っていることが伝わってきました。

順子さんの

元気の秘訣

- ・ヨガ教室と河内音頭健康体操
- ・週2回のマッサージ
- ・友達とおしゃべり
- ・自転車でのお出かけ



ヨガ教室や河内音頭健康体操など、高齢者あんしんセンターの活動にも積極的に参加



いきいきと暮らす人の日常



80代
さとの
哲さん

哲さんが健康維持のために続けているのが、毎日のウォーキングです。約10年前に「あると、どうしても乗ってしまうので」と自転車を処分。それ以来、毎日4000

——思い切って自転車を処分して毎日ウォーキング

身の回りのことを、すべて自分で行なってきた哲さん。しかし2年前、足腰にしんどさを感じたことをきっかけに高齢者あんしんセンターへ相談し、現在は訪問型サービス（シルバー人材センター）を週1回利用しています。特に負担だったお風呂やトイレの掃除を任せるようになり、生活がだいぶん楽になったそうです。食事は健康に配慮した宅配のお弁当などを利用し、夜はお酒をたしなむ時間も大切にしています。

——サポートも上手に活用し、家事の負担を軽減

必要な支援は利用しながら、できることは自分で続ける



哲さんの

元気の秘訣

- ・訪問型サービスの利用
- ・毎日のウォーキング
- ・読書、旧友との集い、地域行事への参加
- ・家族との連絡

「同じではつまらないので」と日々コースを変更

5000歩のウォーキングを続けています。「元気に過ごせているのは、歩いているおかげかなと思います」。

——自分のペースで過ごす、充実した毎日

趣味の読書や旧友との集いを楽しみ、地域の行事にも欠かさず参加。2人の娘さんも、日々の連絡で寄り添っています。「なるべく誰にも頼らないように、できることは自分でしたいと思っています」と語る哲さん。必要なサポートは受けながら、今日も自分の足でいきいきとした毎日を歩んでいます。



皆さんのお話を聞いて、自宅で長く元気に暮らしていくには、できることは自分で続けながら、必要なサービスを適切に利用することが大切だって分かったね!



元気を保つためには、日頃からの健康づくりや介護予防への取り組みも重要です。

高齢者あんしんセンターでは、さまざまな内容の介護予防教室を開催していますので、ぜひご参加ください。

- 地域型介護予防教室 ●家族介護教室
 - 健康づくり出前講座・自主活動支援 など
- 介護予防についての詳細はこちら [ID1007883](#)



もし、自宅での生活が難しくなってきたら…

ご自身の体や生活状況に合わせてさまざまな高齢者施設があります。施設を選ぶ参考にしてください。

高齢者施設の
種類について

[ID1007977](#)