



いきいき介護広場

第**31**号

2010 March
平成22年3月15日



「介護予防施設 いきいきサロンセンターあい愛」での軽体操の様子です。皆さん、和気あいあいと楽しそうに運動されていました。



主な内容

介護予防の取り組みを紹介します	2~3
保険料の納め方について、「保険料を滞納したら」	4
平成22年度一般会計・特別会計当初予算	5
介護予防講座「認知症を予防するために」	6
第33回広域連合議会定例会	7
介護福祉用具について 要介護認定者数の状況 介護保険 Q&A	8



レクリエーションでLet's認知症予防!

いつまでも健康で、いきいきと。



介護予防の取り組みを紹介します

「介護予防」とは、生活の中に運動を取り入れたり、食生活や口の健康についてアドバイスを受けることで、介護を必要とする状態になることを未然に防いだり、たとえ介護が必要な状態になってもそれ以上悪化させないようにする取り組みのことをいいます。

今回、「いきいきサロンセンターあい愛」を訪問し、介護予防の取り組みの内容や効果について、管理者の砂田真由美さんにお話を伺いました。

●どのような方が利用されていますか。

坂井市にお住まいの方で、要支援1・2に認定された方（介護保険利用者）、およびおおむね65歳以上の高齢者（あい愛サロン申請者）の方です。

現在、介護保険利用者12名、あい愛サロン申請者101名の65歳～94歳までの比較のお元気な方が利用されています。

●この施設では、どのような事を行なっていますか。

利用者個々の要望を踏まえ、筋力トレーニング（マシン・軽体操）や入浴・脳トレ・趣味活動・レクリエーションなどのプログラムを提供し、3か月ごとに健康チェックと体力測定を行なっています。

軽体操では、自宅でも無理なくできるものを提供し、毎日続けることを呼びかけています。

また、家に閉じこもりがちなひとり暮らし高齢者の社会的孤立感の解消を図るため、ふれあい交流活動を行なっています。



●実際、施設を利用された方にどのような効果がみられましたか。

介護保険利用者では、開所以降の実人数は27名で、その内、現状維持の方が12名、介護度が下がった方が1名となっています。なかには、75歳以上で2年半もの間、現状維持している方が現在5名いらっしゃいます。

また、あい愛サロン利用者では、平成19年から現在まで通所している30名（69歳～88歳）の体力測定の結果を調べてみると、30名中23名の方の身体機能が向上していました。このような機能向上により、立ったり座ったりの動作がスムーズにできたり、日常生活の動きがとてもよくなり、「あ痛たたた・・・」と言わなくなりました。ここには利用者の方のいきいきとした笑顔があふれています。

そして何より感じていることは、利用者の精神面での効果がとても大きいことです。あい愛では、利用者のひとり一人が本当によく笑っています。人とふれあい、おしゃべりすることでストレスが軽減したり、勇気をもったり、楽しみが増えたりと心の健康にも効果がみられています。

■問い合わせ■ 社会福祉法人 坂井市社会福祉協議会 いきいきサロンセンター「あい愛」
坂井市三国町楽円53-16-1 TEL0776-82-2020(フレフレ)

いきいきサロンセンター「あい愛」 利用者の声をお届けします。



(三井輝雄さん・72才)

今から8年前に脳梗塞で倒れ、右半身が麻痺で動かなくなりました。3ヶ月間病院でリハビリした後、老人保健施設に5年間通いました。その後、地域包括支援センターのケアマネジャーさんの紹介でこの施設のことを知り、1年半通い続けています。今ではすっかり良くなり、手足を自由に動かせるようになりました。要介護度も支援2から支援1へと改善しました。

私は、毎週1回この施設を利用しています。午前中は、入浴などをしてのんびりと過ごしています。午後からはみんなで軽体操をします。その後、機械を使った筋力アップのトレーニングをします。この運動のおかげで75kgあった体重が70kgになりました。ふだんから体重のことを気にかけていたので、とてもうれしかったです。トレーニング後は、歌が好きな私は、カラオケルームで10曲、1時間ほど歌います。カラオケは脳の活性化や心肺機能を鍛える効果もあります。カラオケは気持ちいいですよ～。農繁期になれば人参加かぼちやをみんなで分け合ったりしています。この施設は交流の場でもあり、もっと多くの人に参加してもらいたいと思います。

「人はやればなんでも出来る」と信じてあきらめず、やり続けることが大事なのではないでしょうか。

今日もがんばろう!



若いもんには負けんぞ!



早く、代わってよ～



座ってやるから
つらくないよ!



みんなでやると楽しいね



介護予防についての問い合わせ

- あわら地域包括支援センター(あわら市役所内)
開所時間:午前8:30～午後5:30
TEL:0776-73-8046 あわら市市姫3-1-1
- 丸岡春江地域包括支援センター(丸岡総合支所内)
開所時間:午前8:30～午後5:30
TEL:0776-68-0811
坂井市丸岡町西里丸岡12-21-1
- 三国坂井地域包括支援センター(三国総合支所内)
開所時間:午前8:30～午後5:30
TEL:0776-82-7576 坂井市三国町中央1-5-1

平成22年度

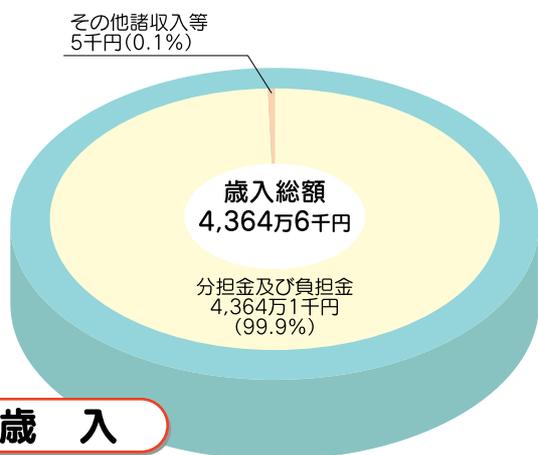
当初予算

平成22年度坂井地区介護保険広域連合一般会計及び介護保険特別会計の当初予算について、その概要をお知らせします。

一般会計

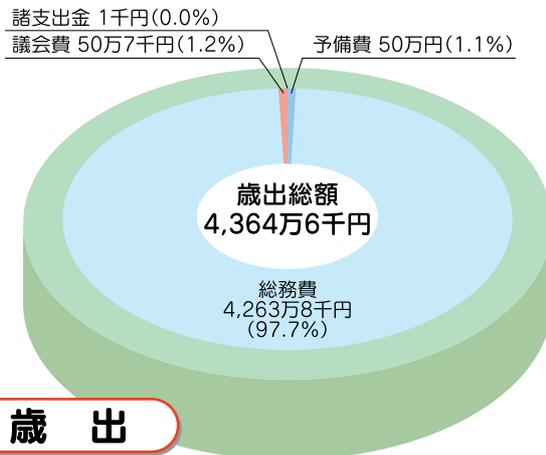
総額 4,364万6千円

一般会計は、広域連合の組織運営のための会計です。



歳入

構成2市からの負担金が99.9%を占めています。



歳出

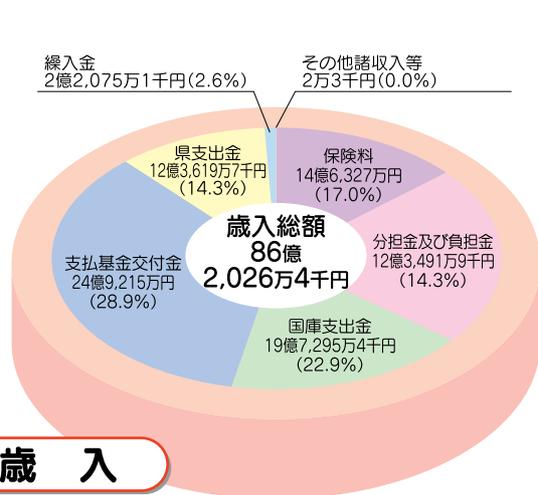
議会費50万7千円(1.2%)、総務費4,263万8千円(97.7%)などです。

総務費の主な内容として、広域連合の運営に係る一般管理費3,741万8千円、ネットワーク機器の維持管理に係る情報管理費484万9千円などを計上しました。

介護保険特別会計

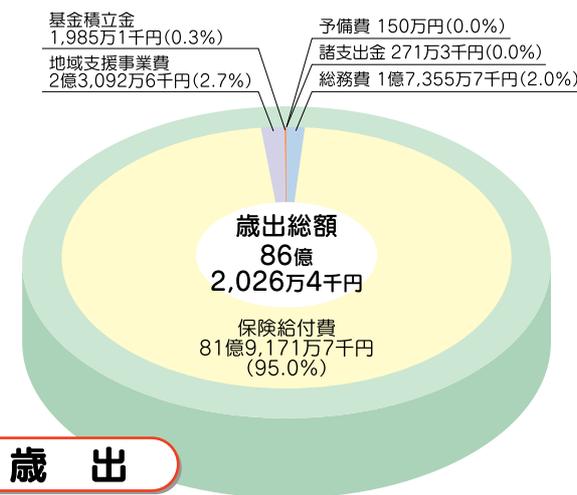
総額 86億2,026万4千円

介護保険特別会計は、広域連合の主な事業である介護保険事業のための会計です。



歳入

65歳以上の方から納入される介護保険料が全体の17.0%、構成2市からの負担金が14.3%、国庫支出金が22.9%、支払基金交付金(40歳以上65歳未満の方から納入される保険料)が28.9%、県支出金が14.3%、基金からの繰入金(保険給付費に充てる財政調整基金繰入金と臨時特例基金繰入金、低所得者利用者負担対策事業等に充てる介護福祉推進基金繰入金)が2.6%です。



歳出

総務費の内容としては、一般管理費1億1,169万7千円、介護福祉推進費655万9千円、賦課徴収費1,116万円、介護認定審査会費1,341万8千円、認定調査費2,936万9千円、趣旨普及費(広報誌作成費)110万3千円、地域包括支援センター運営協議会に係る経費25万1千円を計上しました。

予算の大部分を占める保険給付費では、介護サービス等諸費として、居宅介護サービス給付費28億2,000万円、地域密着型介護サービス給付費11億8,284万8千円、施設介護サービス給付費32億9,000万円等の総額81億9,171万7千円を計上しています。これは、対前年比4.9%の伸び率(3億8,344万6千円の増額)となっています。



認知症 正しく知って、 みんなで支えましょう

その7

～認知症を予防するために～

脳を活性化するためには？

頭をつかったり、人とのつきあいや趣味に取り組むなど、生活全体を活発にすることは、脳が多くの刺激を受け、認知症になりにくくするといわれています。

☆頭をつかう生活のポイント

●計画力を鍛える

いろいろなことを段取りを考えて実行することは思考力や集中力を多く使い、脳の活性化につながります。

例) 囲碁、将棋、麻雀などのゲームやパソコン、旅行、園芸、料理など手順を考えて計画をたてていくもの



●記憶力を鍛える

体験したことを記憶し、思い出す機能は「エピソード記憶」といわれており、この機能を積極的に使うことで記憶力が鍛えられます。

例) 家計簿をつけるときに、レシートを見ないで買ったものを思い出してみる
昨日起きたことを、今日の日記に書いてみる
1日の食事の献立など、何を食べたかを思い出してみる など

●注意分配力

2つ以上のことを意識して、同時に行うことで、注意力の低下を予防する効果があります。

例) 何品かの料理を同時に作る
2つの家事を並行して行う
相手の表情や気持ちに注意を向けながら会話する など

☆人とのふれあいを大切にする

人と会話をしたり、いろいろな人に出会ったり一緒にどこかへ出かけたりすることは、それだけで記憶力や注意力、計画力などが鍛えられます。またそうした人とのつながりは、生活するうえで、はりあいや生きがいにもなります。家族や友達、地域の人との交流をもち、社会へのつながりをもつことも生活の活発化や脳の活性化につながります。





第33回 広域連合議会定例会

第33回広域連合議会定例会が2月9日（火）にあわら市議場で開催され、平成21年度一般会計補正予算（第2号）などの6議案が原案どおり可決されました。

一般質問(要旨)



岡本正義議員

地区外の施設改築にあたり管内にベッド数を移転許可したり、一方では、管内の閉鎖施設を地区外の法人が買収するとの噂を耳にするが、そのような行為に対して、広域連合としてどのように認識しているか。



広域連合長

介護保険の給付対象となる施設サービスについては、次期事業計画策定時において、管内に今後3年間、施設整備を予定している全ての介護事業者からのヒアリング等を行っている。しかしながら、それぞれの状況に応じて、管内の良質な介護サービスの提供に支障が出るのが懸念される場合は、県との事前協議やヒアリング等を通じて、適切に対処していきたい。



伊藤聖一議員

- ① 特定事業所加算による保険給付費への影響等はどうか。
- ② 事務の効率化等を考えると、広域連合と一部事務組合との統合は避けて通れない課題だと思われるが、広域連合としてどのように認識しているか。



広域連合長

- ① 直近のサービス提供月における加算対象件数は1,077件、加算金額の合計は約320万円で、給付費全体に占める割合は、約0.5%である。管内の18ヶ所の居宅介護支援事業所が特定事業所加算の対象となっており、率にしては約32%である。
- ② この統合、組織の見直しについては、広域計画や規約の変更が必要であり、規約の変更については、構成市議会の議決が必要である。広域連合としては、まずは構成市及び構成市議会で十分にご協議をいただき、そのうえでの構成市の判断を尊重すべきものと認識している。



畑野麻美子議員

介護予防拠点施設を世代を超えて、地域の人たちが気軽に交流できる「集まり場」として活用してはどうか。



広域連合長

この施設については、地域におけるNPO法人等の自主的な取り組みにより運営されることが、施設整備

の目的を踏まえた本来の姿であると認識している。運営主体と地域とが一体となって、地域の実情に応じた自主的な介護予防拠点施設としての活用を図っていただきたい。



永井純一議員

- ① 今後の介護のあり方等について、市民や介護者、施設関係者などの声を調査・把握し、計画性のある施策を講じていくべきと考えるがどうか。
- ② 広域連合と構成市とは、一体的な取り組みが重要であると考えているが、それぞれの役割をどのように認識しているか。



広域連合長

- ① 各種会議を通じて、市民の皆さまや介護の第一線で働く方々等の声を十分に聞き取り、そのうえでの長期的なビジョンからの施策の推進に努めていきたい。
- ② 広域連合は、坂井地区全体の広域的な行政機関であり、介護認定調査・認定審査業務や介護給付サービスなどの地区全体の平準化、レベルアップに効率的・効果的な組織形態である。一方、構成市においては、それぞれの地域の特色に応じた介護事業の推進が望まれているものと認識している。一体的に進める必要性が認められる事務事業については、より一層の一体感、スピード感を持って取り組んでいきたい。



田中千賀子議員

介護度の軽い人が施設入所を希望しても入れないことをよく耳にするが、実態はどうか。



広域連合長

管内の介護老人福祉施設においては、それぞれが入所判定基準を定め、入所判定会議を開催し、施設入所者の決定をしているが、小規模特別養護老人ホームについては、軽度者であっても入所されている実態が見受けられる。

広域連合では、介護が必要な高齢者の方はもちろんのこと、介護をされている家族の方の負担軽減を図るため、第4期事業計画に基づき、各種施設の整備を進めている。今後は、特に多床室型施設の整備について、引き続き国、県に対して強く求めていきたい。



介護福祉用具について

★福祉用具の貸与(レンタル)

※要介護度によって借りられる品目が決まっています。月々のレンタル費用の1割が自己負担となります。

対象となる品目		
要介護2～5の方	要介護1及び要支援1・2の方	
(1) 車いす (2) 車いす付属品 (3) 特殊寝台 (4) 特殊寝台付属品 (5) 床ずれ防止用具	(6) 体位変換器 (7) 手すり (8) スロープ (9) 歩行器 (10) 歩行補助つえ	(11) 認知症老人徘徊感知機器 (12) 移動用リフト (つり具の部分を除く)
	(1) 手すり (2) スロープ (3) 歩行器 (4) 歩行補助つえ	

★福祉用具の購入

※指定事業所での購入のみ給付の対象になります。利用限度額は年額10万円（自己負担は購入費用の1割）

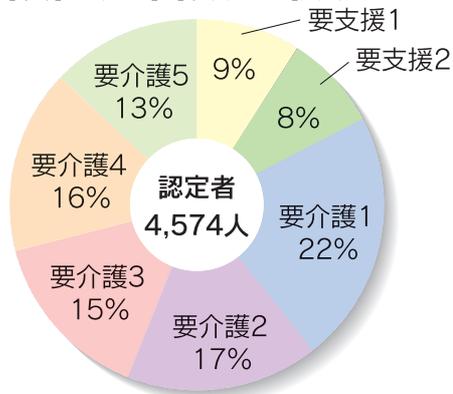
●対象となる品目

- (1) 腰掛け便座 (2) 特殊尿器 (3) 入浴補助用具(入浴用いす、浴槽用手すり、浴室内すのこ等)
- (4) 簡易浴槽 (5) 移動用リフトのつり具の部分



福祉用具のレンタル・購入の際には、かならず担当ケアマネジャーにご相談ください。

要介護認定者数の状況(平成22年1月末日現在)



要支援1
要支援2
要介護1
要介護2
要介護3
要介護4
要介護5

	あわら市	坂井市	計
要支援1	129	263	392
要支援2	107	278	385
要介護1	246	788	1,034
要介護2	182	580	762
要介護3	181	502	683
要介護4	189	520	709
要介護5	153	456	609
計	1,187	3,387	4,574

介護保険 Q & A

Q1 介護サービスの利用者負担はどのくらいですか？

A1 サービスを利用した場合は、原則かかった費用の1割が必要となります。施設サービスを利用する場合は、居住費(滞在費)・食費の負担も必要です。なお、在宅サービスは、要介護度ごとの利用限度額の範囲内で利用できます。利用限度額を超えてサービスを利用したときは、超えた分は全額自己負担となります。また、1割負担が一定金額を超えた場合は、申請により高額介護(介護予防)サービス費が支給されます。

Q2 介護サービスは低所得者の場合も利用者負担は変わらないのですか？

A2 低所得者の方は、無理なくサービスが利用できるよう、高額介護(介護予防)サービス費の支給により負担が軽減されます。さらに、施設入所の場合、居住費及び食費の負担を軽減する制度があります。



編集後記



今回は介護予防について特集いたしました。お話を聞いた管理者の砂田さんは昨年4月に異動でこの施設に来たそうです。元気に体を動かしているお年寄りを見ているうちに、自分も万歩計を持つようになり、休日は遊歩道を友人と一緒に歩いたりするなど体を動かす楽しさを知ったそうです。私も見習わなくては(F)