総合事業 自分らしい生活を続 けるために

介護予防・日常生活支援総合事業（以下「総合事業」）は、高齢者の介護予防と自立した日常生活の支援を目的とした事業で、**介護予防・生活支援サービス事業** と **一般介護予防事業** の二つからなります。

総合事業は、地域全体で高齢者を支え、高齢者の方も自らの持つ能力をできる限り活かして、要介護状態になることを予防するための事業です。

総 合 事 業

介護予防・生活支援サービス事業　**一般介護予防事業**

総合事業のポイント

- 要支援1・2の方は、**介護予防サービス** と **介護予防・生活支援サービス事業** を利用できます。
- **介護予防・生活支援サービス事業** のみを利用する場合は、基本チェックリストによる判定で利用できます。（要介護認定は不要です）

総合事業を利用するには

まずは、地域包括支援センターまたは、市区町村の担当課、ケアマネジャーへご相談ください。心身の状態を確認したうえで、その方に合ったサービスや支援を受けることができます。

基本チェックリストについて

基本チェックリストとは、日常生活に必要な機能が低下していないかを確認するための25項目からなる質問票です。基本チェックリストから、どのような介護予防に取り組めばよいかがわかります。

基本チェックリスト（一部抜粋）

□ 階段を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか
□ 6カ月間で2 ～ 3kg以上の体重減少はありましたか
□ 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか
□ 週に１回以上は外出していますか
□ 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われますか

「膝が痛く、外出がしづらくなった」「食欲がなくなってきた」などのちょっとした不調が、介護が必要な状態にまで悪化してしまうことがあります。
いつまでも自分らしい生活を続けるためには、症状が重くなる前に介護予防などに取り組むことが大切です。

生活機能の低下が気になったら地域包括支援センターに相談しましょう。

介護予防・生活支援サービス事業

地域の実情に応じた「介護予防」と「生活支援」を目的としたサービスなどがあります。
※市区町村によって提供されるサービスは異なります。詳しくは、お住まいの市区町村にご相談ください。

対象者
- 要支援1・2の方
- 基本チェックリストにより介護予防・生活支援サービス事業対象者となった方

介護予防 ケアマネジメント

地域包括支援センターの職員に相談し、サービスの種類や回数を決め、ケアプランを作成します。

訪問型サービス

掃除、洗濯などの日常生活上の訪問型のサービス。
地域住民が主体となったボランティアによるゴミ出しなどの支援から、介護事業者による、以前の介護予防訪問介護に相当するサービスまで多様なサービスが想定されています。

通所型サービス

機能訓練や集いの場など通所型のサービス。
地域住民が主体となった体操や運動等のサービスから、介護事業者による、以前の介護予防通所介護に相当するサービスまで多様なサービスが想定されています。

一般介護予防事業

高齢者のみなさんが元気でいきいきと生活し、要介護状態にならないようにするための教室（介護予防教室）などを実施します。
※市区町村によって提供されるサービスは異なります。詳しくは、お住まいの市区町村にご相談ください。

対象者　65歳以上のすべての方、およびその支援のための活動に関わる方

介護予防教室の例

【運動器の機能向上】
- 筋力トレーニング
- 有酸素運動

など

【栄養改善】

栄養改善のための食材の選び方や調理方法などに関する指導、相談受け付け

【口腔機能の向上】
- 口の中や義歯の手入れ方法
- 咀嚼（そしゃく）、飲み込みの訓練法

などの指導

地域を支える ～ご近所づきあいから地域参加へ～

地域活動への参加は、地域のためになるだけでなく、自分自身の生きがい、健康づくりにつながります。少しでも興味があればぜひ参加しましょう。

◎地域活動へ参加しましょう

地域活動の情報は、市区町村役場や広報誌、インターネットなどから入手できます。

地域への参加（地域デビュー）の例

- □ ボランティア活動への参加
  （地域の清掃や緑化活動、教育・文化活動への参加など）
- □ 地域の行事への参加
- □ 交通安全・防犯・防災活動への参加
- □ シルバー人材センターへの登録

◎ご近所づきあいから近隣の方の異変に気づく

まずはご近所の方とあいさつできる関係になりましょう。
ご近所同士の見守りは暮らしやすい地域づくりの土台となります。「見守り」は「見張る」ことではありません。
お互いを思いやる気持ちが大切です。

異変に気づくポイント

- □ 新聞・郵便物がたまっている。
- □ 同じ洗濯物が干されたままになっている。
- □ 見かけなくなった。夜でも電気がつかない。
- □ 雰囲気が以前と変わった。（元気がない、やせてきた、会話が噛み合わない）
- □ 身なりが以前と違う。（服が汚れている、服装が季節に合わない、髪が乱れている）
- □ 怒鳴り声が聞こえる。
- □ 普段見かけない人が出入りしている。

異変に気づいたときは…

なんらかの支援を必要としている可能性があります。
心配なときは、地域包括支援センターなどに相談しましょう。

地域で元気に ～介護予防に取り組みましょう～

まだ介護が必要でない方は、市区町村の介護予防の教室等※を利用しましょう。ここでは、自分で取り組める介護予防の方法をお伝えします。
※介護予防の取り組みは、市区町村によって異なります。

◎バランスよくしっかり食べましょう

栄養バランスのよい食事を心がけましょう。肉や魚、卵などのたんぱく質をしっかりとりましょう。

やせないように
よく食べることが
重要です！

1日3食抜かずにバランスよく食べる

たんぱく質を十分にとる

さまざまな野菜を毎日食べる

カルシウムの不足に気をつける

◎体を動かす時間を増やしましょう

散歩（ウオーキング）や体操、筋力トレーニングを生活に取り入れましょう。

筋力は何歳からでも
鍛えられます。
運動を毎日の生活に
取り入れましょう！

散歩（ウオーキング）

・人混みを避けて散歩をしましょう。可能な方は、少し速めに歩くことを意識すると、さらに運動効果が高まります。

体操

・ラジオ体操などを広い場所や庭などで行いましょう。

ふくらはぎの筋トレ 1セット 10回

❶ いすの背もたれをつかみ、軽く脚を開いてまっすぐ立つ。
❷ 体が高くなるように、かかとを上げ下げする。

・回数はめやすです。体力や体の状態に合わせて回数を設定してください。
・４秒かけてゆっくり行い、４秒かけてゆっくり戻しましょう。

体に痛みなどがある人は、運動を行う前に医師に相談しましょう。

◎口の健康を保ちましょう

歯みがきや、入れ歯の手入れをしっかりして、口の健康を保ちましょう。噛む力を鍛えることも重要です。

歯だけでなく
舌や口の中全体を
清潔に保ちましょう。

食後の口の手入れを忘れずに

・1日1回は、十分な時間をかけて歯をみがきましょう。
・義歯（入れ歯）は外してみがきましょう。