

どちらを選びますか？

～自分らしく幸せな生活を送るための介護保険～

幸子さんの場合

1



幸子さんは、猫のタマちゃんと2人暮らし。近所に住む孫の成長を楽しみに、幸せな生活を送っていました。

2



ある日、脳こうそくで倒れてしまい、入院することとなりました。

田中さんの場合

1



田中さんは、犬のゴンちゃんと2人暮らし。県外に住む娘が、月に数回様子を見に来てくれます。近所の人とのゲートボールを生きがいとして、幸せな生活を送っていました。

2



ある日、ゲートボール中に転んで足を骨折してしまい、入院することとなりました。

このパンフレットでは、介護保険サービスを利用する上での重要なポイントをまとめました。

幸子さん、田中さんのその後の生活を参考にして、介護が必要になっても自分らしく幸せな暮らしを続けることを目指しましょう！

幸子さんのその後

3

退院おめでとうございます！

家で生活するのは不安だわ…。



介護について相談に乗ってくれる、地域包括支援センターに連絡しておきますね。

治療後に退院できることになりました。しかし、幸子さんは今後の生活に不安があります。

4

私は孫の成長を見るのが生きがいなの。元気になったら、歩いて孫に会いに行って、手料理を食べさせてあげたいわ。でも今は、うまく歩けないから、家事も一人でできるか不安だわ…。



それでは、足腰の訓練のため、デイサービスに通って、家事の**不安なところ**は、ヘルパーさんに手伝ってもらいましょう！

地域包括支援センターに**今後の生活に対する不安などを率直に伝え**、要介護認定申請・ケアプラン作成を依頼しました。

⇒詳細はP5④「ケアプラン作成のポイント」へ

5

以前の暮らしに戻るよう頑張らなくちゃね！



日頃の生活をする上で移動が不安なので、デイサービスで機能訓練をしたり、自宅に手すりを取り付けたりしました。

⇒詳細はP6⑧「住環境を整えるサービスのポイント」P6⑨「デイサービス利用のポイント」へ

6

手を動かすことはできるから、出来るだけ自分でやるわ！
でも、硬いものを切ることはできないからお願いね！



できないところは手伝いますね！

ヘルパーさんには家事でできないことだけ手伝ってもらい、**自分でできることは自分で行うように心がけました。**

⇒詳細はP7⑩「ホームヘルプ利用のポイント」へ

7

おばあちゃんが作ってくれたご飯美味しい！



喜んでくれてよかったわ！頑張ってた本当に良かった！

機能訓練を行ったり、自分でできることは自分で行ったりしたおかげで、杖を使いながら歩くことができるようになり、**外出することも不安なくできるようになりました。**

孫のところに行って自慢の料理を振る舞うことができるようになり、幸せな生活が戻ってきました。

田中さんのその後

3

退院おめでとうございます！
介護が必要になるでしょうから、
地域包括支援センターに
連絡しておきますね。

娘はたまにしか
来ないし…。
せっかく
介護保険料を
払っているし、
できるだけ
介護サービス
使わなきゃな。



骨折はよくなり、退院できることになりました。
しかし、田中さんは今後の生活に不安があるよ
うです。

4

歩けないから、
とりあえずは
車いすを頼むよ。

足腰の訓練のため、
デイサービスに通って、
家事の**不安なところ**は、
ヘルパーさんに手伝って
もらいましょう！
車いすは不安なく
歩けるようになるまで、
一時的に使いましょう。
またゲートボールできる
ように頑張りましょう！



地域包括支援センターに要介護認定申請・ケア
プラン作成を依頼しましたが、田中さんは**出来
るだけ多くのサービスを使うことばかり考えて
いるようです。**

⇒詳細はP5④「ケアプラン作成のポイント」へ

5

おとうさんったら。
少しでも歩いた方がよいのに…。



買い物に行きたいから、
車いすを押して
連れてっておくれ。

デイサービスに通って機能訓練を行ったおかげ
で何かにつかまれば歩けるようになりましたが、
そのまま車いすの利用を続けました。

⇒詳細はP6⑧「住環境を整えるサービスのポイント」
P6⑨「デイサービス利用のポイント」へ

6

ヘルパーさん、まだ
時間あるでしょ？
食べ終わったから、
薬を持ってきて！
食器も洗っておいて！



田中さんのできないことを手伝う約束ですよ…？
自分でできることは自分でやりましょう！

ヘルパーさんには掃除と調理でできないことだ
け手伝ってもらう予定でしたが、**面倒になり、
全てやってもらおう**としました。

⇒詳細はP7⑩「ホームヘルプ利用のポイント」へ

7

久しぶりにゲートボール行き
たいけど…。
立ち上がるのが難しくなっ
てしまった。
外に出るのも面倒だな…。



日頃の生活で、自分でできることも車いすやヘルパーさん、家族に頼ってしまったために、**他にもでき
ないことが増えてしまった**ようです。

介護保険とは？

介護保険は何のためにあるの？



介護保険制度は、**その方の能力に応じ、自立した日常生活を営むことができるよう**支援する制度です。

加齢等による病気などが原因で、入浴・排せつ・食事等の介護や機能訓練、看護・療養上の管理等の医療が必要になった人が、介護保険サービスを利用します。

私たちはどうすればいいの？



介護保険は市が主体となって運営しており、40歳以上の皆さんには加入者（被保険者）となって保険料を納めていただきます。そして、介護が必要になったときには、介護サービス費用の一部が介護保険から給付されます。

また、加入者の皆さんは、次のことに取り組みましょう。

- ① 要介護状態になることを予防するため、加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して**常に健康の保持に努める**。
- ② 要介護状態になった場合でも、進んでリハビリテーション等の適切な保健医療サービスや福祉サービスを利用して、**その有する能力の維持向上に努める**。

介護保険制度は、介護が必要となった高齢者が…

- ・ **地域で安心して暮らし続けることを目指します。**
- ・ **自立した生活を送れるよう支援（自立支援）します。**

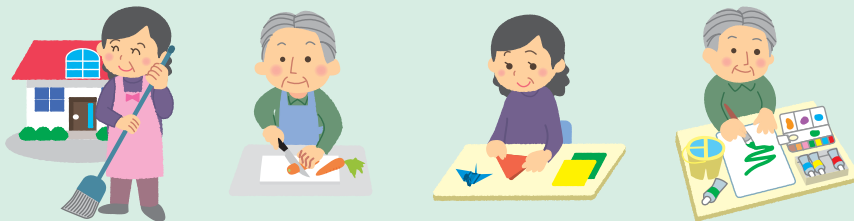


自立した生活とは？

『自立した生活』とは、自分が有する身体の機能を活かしながら、自分らしい生活を送ることです。

「できることは自分でする」

「できないことは介護サービスを利用する」と捉えましょう。



重要ポイント

まず、自分が将来、どうなりたいかを考えましょう

自分らしい生活を送るために足りない部分は何でしょうか？

「自分がどのような生活を送りたいのか」

「どのような課題をクリアすれば自分らしくあることができるのか」

といったことを明確にすることが大切です。

A ケアプラン作成のポイント

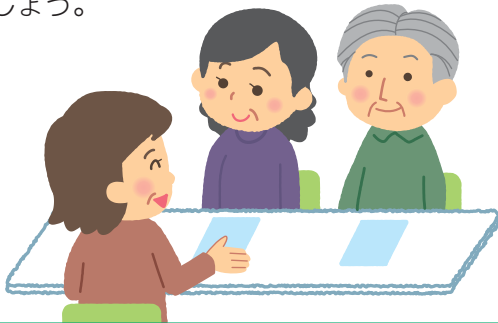
ケアプランとは…

ケアプランは、介護が必要になった方が自立した生活が送れるよう、必要な介護サービスを組み合わせた計画書です。

ケアプラン作成のポイント

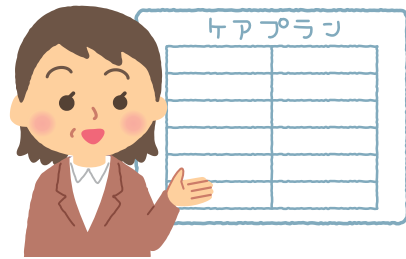
1

地域包括支援センターや居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）に、「今後どのような生活をしていきたいか」、「生活する上でどんなことが不安なのか」、できるだけ具体的に伝え、ケアプラン作成の依頼をしましょう。



2

依頼したケアプランの原案が出来たら、「不安に思っていること」、「困っていることを改善するサービスが含まれているか」、「自己負担額はどの程度になるか」、などを確認しましょう。



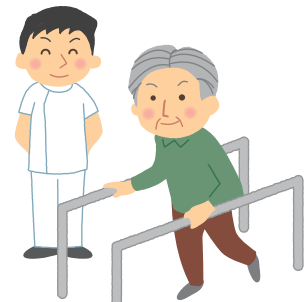
3

介護サービスを提供する事業者が集まってサービス担当者会議が開催されます。利用者や家族の方も参加して、困っていることや、ケアプランの目標、各々の役割分担などを確認し、チームで共有しましょう。



4

ケアプランに沿って介護サービスを利用しましょう。ケアプランの期間が終了するとき、目標が達成できたかを、ケアマネジャーと一緒に評価します。目標が達成できたら支援は終了します。引き続き支援が必要な場合は、目標などを見直しましょう。



⇒ ケアプラン作成の流れは、「介護保険の手引き」P13～16に掲載しています。

重要ポイント

自分の希望や不安なことをケアマネジャーに伝えましょう

自立した生活を続けるため、「どのような生活を送りたいか」、「どのようなことをして生活していきたいか」などの希望や生活するうえで不安なことをケアマネジャーに率直に伝えましょう。

B 住環境を整えるサービスのポイント

住環境を整えるサービス

介護保険では、介護が必要な方が可能な限り、住み慣れた自宅で自立した生活ができるよう、住宅改修費や福祉用具購入費の支給、福祉用具の貸与を行っています。

住宅改修

【対象となる工事】

- 手すりの取付け
- 段差の解消 など



詳しくは、介護保険の手引きP37～38に掲載しています。

重要ポイント

・事前申請はしましたか？

改修する前に申請が必要です。
事前申請がない改修は、支給対象外です。

・改修内容は問題ありませんか？

家族やケアマネジャーによく相談し、必要な改修をしましょう。
※新築や増築、老朽化に伴う改修は対象外

・改修費は適正ですか？

複数の業者から見積もりをとるなどして、よく検討しましょう。

福祉用具

【購入の対象となるもの】

ポータブルトイレ、入浴用いす など

【貸与の対象となるもの】

- 手すり、スロープ ※工事を伴わないもの
- 車いす、特殊寝台（ベッド） など

詳しくは、介護保険の手引きP33～36に掲載しています。

重要ポイント

・その福祉用具、本当に必要ですか？

自分でできることも福祉用具に頼ってしまうと、状態が悪化してしまうことがあります。

・福祉用具は身体にあっていますか？

体に合わない福祉用具の利用を続けていると、体を痛め、身体状況がかえって悪化してしまうことがあります。

C デイサービス利用のポイント

デイサービス（通所介護）とは

利用者が施設に日帰りを通い、機能訓練やレクリエーション、入浴・排せつ・食事などの介助を受けるサービスです。利用するときは、デイサービス事業所の職員が送迎します。

サービスの一例

健康チェック



機能訓練



食事介助



入浴



レクリエーション



次のような場合には、デイサービスを利用しましょう！

- ・機能訓練が必要だが、家でひとりでは、なかなか取り組めない。
- ・足腰が弱ってきて外出する機会が少なくなり、家に閉じこもりがちになっている。
- ・同居の家族が働いていて、日中ひとりになるのが心配。 など

D ホームヘルプ利用のポイント

ホームヘルプ（訪問介護）とは…

ホームヘルパーが自宅を訪問し、身体介護（排せつ・入浴・食事など）や生活援助（買い物・掃除・調理など）、通院時の乗降介助などのサービスを提供します。

訪問介護で利用できるサービス

— 身体介護（主に利用者の身体に直接触れる介助） —

- 食事介助
- 起床、就寝介助
- 洗顔・歯磨きなど
- 服薬確認
- 日常生活上必要な外出介助
- 排せつ介助
- 入浴介助
- 体位変換
- 移動、移乗介助



例：日用品の買い物、通院（待ち時間等は対象外）、サービス事業所や介護保険施設の見学、官公署への届出 など

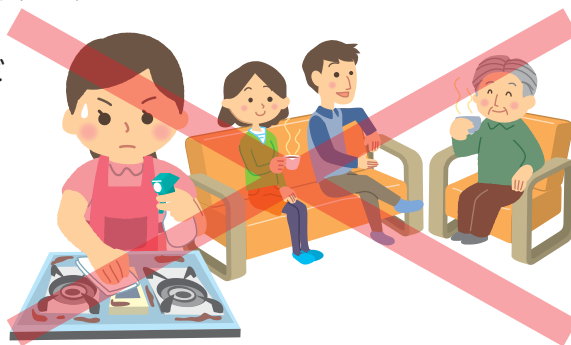
— 生活援助 —

- 掃除、ゴミ出し
- 洗濯
- ベッドメイク
- 衣類の整理、被服の補修
- 調理、配膳
- 日用品の買い物
- 薬の受け取り など



訪問介護で利用できないサービス

- ・利用者本人以外のために行うもの、利用者本人が不在で行うもの
- ・日常生活の家事の範囲を超えるもの
例：窓ふき、草むしり、大掃除、部屋の模様替え など
- ・金銭等の管理
- ・日常生活上必要な範囲を超える外出介助
例：日用品以外の買い物、冠婚葬祭、外食、趣味による外出、散歩 など
- ・リハビリや医療行為
- ・同居家族がいる場合の「生活援助」のサービス



同居家族がいても次のような場合は利用できる場合があります。

- ・利用者の家族等が障がいや疾病等により家事ができない。
- ・利用者の家族等がやむを得ない事情により家事をすることができない。

重要ポイント

自分でできることは自分で取り組みましょう

- ・自分でできることもヘルパーさんに任せきりになってしまうと、ますます状態が悪化して身体機能が低下してしまいます。自分でできることは自分で行い、介護予防に取り組みましょう。
- ・訪問介護のヘルパーさんは、家政婦(夫)さんとは異なります。ケアプランに書かれていないこと、利用者本人以外のために行うこと、日常生活上の家事の範囲を超えることは介護保険の対象とはなりません。

E 介護予防に取り組みましょう

幸子さんのさらにその後

8



一緒に介護予防に取り組む仲間もできて、楽しく続けられそうだな！

介護サービスは必要なくなりましたが、いつまでも健康で生き生きとした生活を続けられるように、介護予防に取り組むことにしました。
介護予防の教室等にも通い始めたことで、**社会とのつながりもでき、充実した毎日を送っています。**

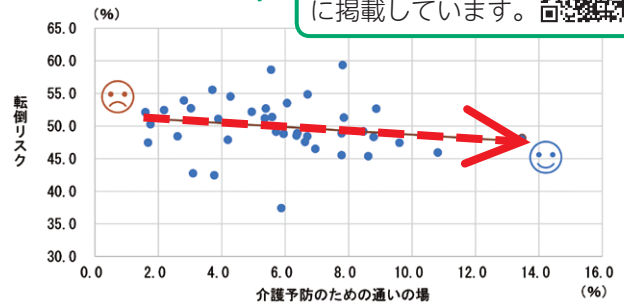


65歳以上の方ならどなたでも利用できます！

いきいき健康教室	はつらつ教室	自主グループ活動
<p>市内の地域密着型プロスポーツチームの選手などと一緒にストレッチや簡単な運動などを行います。</p> <p>■市内で活躍するプロスポーツチーム</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇栃木SC（サッカー） ◇宇都宮ブレックス（バスケットボール） ◇宇都宮ブリッツェン（自転車ロードレース） 	<p>講話や実技を通して、運動、認知症予防などの介護予防について学ぶ教室です。</p> <p>地区市民センターや公民館などで実施しています。</p>	<p>はつらつ教室終了後などは、引き続き仲間と一緒に公民館などの身近な場所で、介護予防のための運動や脳トレなどを継続的に行って活動しています。</p>

データから見る介護予防の効果

宇都宮市が実施した市内39地区の市民の健康状態の特性などを明らかにする「地域別データ分析」では、介護予防のための「通いの場」への参加割合が高い地区ほど、介護認定につながる恐れのある「転倒リスク」が低い傾向が見られるなど、社会参加と介護予防との関連が見られました。



「地域別データ分析ブック」は、宇都宮市公式ホームページに掲載しています。

作成

宇都宮市地域包括ケア推進会議 生活支援部会

【構成団体】

栃木県地域包括・在宅介護支援センター協議会、宇都宮市居宅介護支援事業者連絡協議会、宇都宮市介護サービス事業者連絡協議会、栃木県老人福祉施設協議会、栃木県ホームヘルパー協議会、宇都宮市社会福祉協議会、宇都宮市民生委員児童委員協議会、宇都宮市自治会連合会、栃木県リハビリテーション専門職協会

発行

事務局：宇都宮市 保健福祉部 高齢福祉課
〒320-8540 栃木県宇都宮市旭1丁目1番5号
TEL:028-632-2906 FAX:028-632-3040

発行年月 2021年3月