



平成28年4月からの制度変更 **解説**

ピンポイント

平成28年4月から、新しい介護予防・日常生活支援総合事業（以下、新総合事業と表現）が始まります。現在介護保険の認定を受けている方への影響など、皆様に直接関係する部分について簡単にご紹介します。



介護保険の認定には「要支援1、2」と「要介護1～5」がありますが、「要介護」の方には直接的な影響はありません。



平成28年3月末までに要支援の認定を受けた方^(注1)は、その有効期間内は従来と同様の介護保険サービスを受けることができます。

(注1) 認定日が平成28年4月1日以降であっても、認定有効期間の開始年月日が平成28年3月31日以前の方は、これに該当します。



平成28年4月以降に要支援の認定を受けた方は、引き続き必要なサービスを利用することができますが、訪問介護と通所介護(片方又は両方)は、新総合事業としてサービスの提供を受けることになります。



基本チェックリスト^(注2)により対象者と判断された方は、介護保険の認定を申請することなく、新総合事業の制度の下で必要なサービスを利用することができます。

(注2) 従来から65歳以降5歳刻みの年齢の方に相模原市から送付させて頂いていたものと、基本的に同じものです。

介護保険の認定を得るまで、概ね1か月かかっていましたから、利用開始までの期間が短くなりますね！



従来の介護保険の認定申請は、①市の窓口^①に直接申請書を提出する、②高齢者支援センターに依頼して市の窓口^②に申請書を提出する、のどちらでも良かったのですが、基本チェックリストは高齢者支援センターが担当することになりました。

市の窓口を訪問する前に、
ぜひ高齢者支援センターまでご連絡下さい。

今後の介護予防教室と地域の活動について

具体的には、

- ① 公民館やウェルネスさがみはら等で行う活動に参加できる
- ② 公民館まで行くのは難しいが自治会館等なら参加できる
- ③ 送迎がないと地域の活動への参加が難しい

この3つの段階を想定し、平成28年度は特に②の方々を対象として、介護予防教室(啓発活動)から以下のような地域の活動(介護予防活動)へつなげて行きたいと考えています。

健康維持・閉じこもり防止

① ウォーキングや体操を中心とした、身体への負担の少ない運動



平成27年10月から、あさひ児童館に集まった後、鹿沼公園を散歩する活動の自主グループ化(「元気にいこう会」)を支援してきました。

今後は、自治会のエリアを参考にして、より身近な散歩コースを設定し、日頃近辺を散歩している方々に呼びかけて自主グループ化を目指す予定です。

運動機能の維持、向上

② 筋力の維持・向上を目的とした、身体に少し負荷がかかる運動

平成27年度、相模原市の一部地区で「いきいき百歳体操」(*)モデル事業を実施してきました。

地域住民主体の介護予防の取り組みとして良好な結果が報告されているため、この取り組みを地域に紹介して自主グループ化を目指す予定です。

(*)「いきいき百歳体操」とは、

週に1、2回、自治会館などの集いの場を集まって、手首・足首に重りを着けて体操を行い、効果的な筋力アップを目指すものです。



家だと続かないけど、みんなと一緒に続けられるかもしれないね!



重り
(200g~2kgの間で調節可能)

平成28年度から新しい介護予防・日常生活支援総合事業が始まります。

これを機に、「介護予防教室に参加しても、その後継続的に参加できる活動が見当たらない」など、今まで皆様から頂戴したご意見を参考にして、より一層介護予防のための地域活動の支援・開発を行う予定です。

介護予防教室と地域の活動の 現在想定しているまとめ(下記(A)~(E))



地域の活動について、

「△△△での活動を考えているけど、手伝って欲しい」、
「□□□のようなものがあればいいんだけど」、など、
皆様のご意見をお待ちしております。

042-768-2195 (日曜・祭日を除く8:30~17:15)
大野北第2高齢者支援センター

大野北第2保健室



元気の秘訣は食にあり!!

高齢者の食事は肉や脂を控えた「あっさり」としたものが良いと思いませんか？
筋肉や骨量を保ち健康を維持するために、高齢者にこそ十分な栄養が必要です！

一回の食事で口にする量は少量、3食の食事の合計で構いませんから、
以下の10食品を食べるように心掛けましょう！

①魚介類



②肉類



③卵



④大豆製品



⑤牛乳



⑥緑黄色野菜



⑦海藻



⑧芋類



⑨果物



⑩油脂類



- ◆ 肉・魚・卵・大豆製品のいずれかは、
毎食「片手のひら」一つ分以上摂りましょう！
- ◆ 肉と魚は1:1を目指しましょう！
(一週間位の間で調整してみましょう)
- ◆ 1日1回は油を使って調理されたおかずを食べましょう！

タンパク質は、
血管や筋肉のために
欠かせない栄養素！



主食(ご飯・パン)よりも、
『おかず』を食べることを
意識しましょう！

少量でも、毎日色々な食品を 食べるべし!!

大野北第2高齢者支援センター

〒252-0233

相模原市中央区鹿沼台1-3-17 ヴィアーレ鹿沼台1-C

042-768-2195 (日曜・祭日を除く8:30~17:15)



編集後記

過去1年間の
日経平均株価の推移

ベッキー不倫疑惑、北川景子・DAIGO結婚、SMAP解散!、清原逮捕……今年に入ってから大きな芸能ニュースが目につきますね。

その一方で、世界的な株価急落、原油価格の下落、日銀のマイナス金利導入等生活に影響する話題の扱いが小さいと思うのは、おじさんだからでしょうか？