

人と地域と笑顔をつなぐ

広報

医 和 生 き

【ご自由にお持ちください】

2016



Vol.

04

【特集】
「他人ごと」ではなく「自分ごと」
介護保険、はじめの一歩



私たち、医和生会居宅介護支援事業所のケアマネージャーです。
介護に関するお悩み・不安は私たちにお任せください！



“介護”と聞いても、あまりぴんと来ない方も多いいらっしゃいます。でも、皆さんに考えていただきたいのは、「もしも自分や家族に介護が必要になつたらどうするか？」ということ。何から始めればいいのか、そもそも介護保険ってどんな制度なのか？今号では、そんな疑問にお答えします。
介護は「自分ごと」なのです。

「他人ごと」
ではなく
「自分ごと」

何から始めたらいいの？ 介護保険、はじめの一歩

介護保険とは…

高齢者の介護を社会全体で支え合うための制度



介護が必要になった人が介護を受けるときに
お金の負担を減らすもの



健康保険に似ている

健康保険証を持って

病院に行くと

支払いは**3割**で済む



健康保険証を持っている人は健康保険料を支払っているので、病院での支払いは3割で済みます。

介護保険は1割～2割負担

例

10万円分の介護を受けた場合

所得によって
分かれます



1割負担の方

1万円

2割負担の方

2万円

介護保険は40歳以上のみなさんが加入して保険料を納めていて、介護が必要になったときは、かかった費用の1割～2割を払って介護サービスを利用できます。

介護保険でできること

自宅に来てもらうサービスや施設に通うサービス、施設に入所するサービスなど様々なサービスを利用することができます。（▶は医和生会で実施しているサービスです）

自宅に来てもらう



- ▶医和生会ヘルパーステーション
- ▶コスモス訪問看護ステーション
- ▶小規模多機能型すばる・さらい

生活環境を整える



車いすなどを借りる



施設に泊まる



- ▶医和生会ショートステイ
- ▶小規模多機能型すばる・さらい
- ▶医和生会きらくデイサービス

施設に通う



自宅から移り住む



- ▶医和生会通所リハビリテーション
- ▶医和生会やがわせ・にこにこ・まごころ・きらくデイサービス
- ▶小規模多機能型すばる・さらい

介護に関する幅広い知識を持った専門家 ケアマネージャー（介護支援専門員）



- ▶医和生会居宅介護支援事業所

ケアマネージャーは、介護を必要とする方やご家族の相談に応じています。

「こんなことで困っている」「こんなサービスを使いたい」という利用者さまの希望や、心身の状態に合った介護サービスを利用できるように導く、サービスの窓口役です。

困ったときはケアマネさんに
相談しましょ。



「他人ごと」
ではなく
「自分ごと」

介護は、もう目の前に？ 生活の不安と介護対策



本日の相談者 冬美さん(82歳)

介護は、まだまだ先と思っていた冬美さんも、気付けば82歳。旦那さんとの二人暮らしを続けてきましたが、ケアマネージャーと話しているうちに、いろんな不安が見えてきました。

介護はまだまだ先だと思っていたのに！？



私は、自分のことはだいたい自分でできるし、いつまでも元気に過ごしていきたいの。それが、お医者さんから「介護サービスの利用も考えましょう」なんて言われたの。



急にそんな話があると不安になりますよね。冬美さんの普段の生活についてお話を聴かせていただけますか？



主人と二人暮らしで、子どもはいないの。仕事もしていないし、のんびり過ごしてるよ。

最近の不安は料理が作れなくなっていること…



ただね…昔は得意だったのに、料理が作れなくなってきたのよ。最近はスーパーのお惣菜を買ってばかりだね。



調理は負担が大きいですからね。でも、お惣菜ばかりとなると、栄養バランスも気になりますね。



そうそう、お医者さんにも同じように言われたよ。



できれば今後も自分で調理を続けていきたいですよね。どうして調理が大変になってきたのか、一緒に考えてみましょうか。必要に応じてですが、栄養バランスの良い食事を定期的に届けてもらうというサービスを利用している方もいます。

足腰が痛くて、外出する機会も減っている…



足腰が痛くて、外出する機会が減ったね。1日中家で過ごすことがほとんど。主人も無口だから、静かな毎日よ。



介護サービスを使って運動できる施設もあるので、そこで運動することで、足腰の痛みを和らげることができるかもしれないし、外出する機会が増えるかもしれません。

閉じこもりによる老化を予防しよう！



1日中家で過ごすことが多いのであれば、「デイサービス」という日帰りで利用できる施設に通って、同世代の方と交流してみるのも楽しいと思いますよ。



そういうえば、友人と会う機会もずいぶん減ったからねえ。そういう楽しみもあるとね。



気楽に通えるところがあったらいいねえ。

自分に合ったデイサービスに通うことで、ちょっとした楽しみを見つけて、今までと変わらない日常生活を続けていけるといいですね。



そうだね、このまま家に閉じこもっているのは、なんだか寂しいからね。



デイサービスに通って、運動や頭の体操を行うと、心と身体の老化を予防できると思います。ちなみにデイサービスでは、お食事や入浴などのサービスも利用できます。

介護保険証を持っているだけではダメなんです！



冬美さんは介護保険を使ったサービスを利用するのは初めてですよね？



介護は使ったことはないけど、「介護保険証」は手元にあるよ。



介護保険証を持っているだけでは、すぐにサービスを受けることはできないんですよ。



あら、そうなの？？てっきり、健康保険証と同じなんだと思ってたわ…

→ 「要介護認定の手順ページ」に続く

「他人ごと」
ではなく
「自分ごと」

介護保険サービスを使いたい！ 要介護認定を受けましょう

介護保険サービスを使うためには
要介護認定を受ける必要があります

要介護認定とは「介護が必要かどうか」「どれくらい介護が必要なのか」を判定すること



要介護認定を受け、介護保険サービスを利用するまで

1 申請

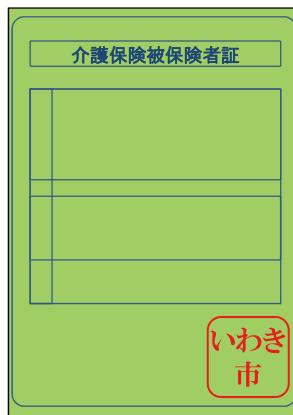
要介護認定は、市町村などが窓口になっています。
本人またはご家族が申請を行うことができます。

また、**ケアマネージャーによる代行申請**も可能です。



●申請書

●介護保険証



申請には
申請書（窓口にあります）と
介護保険の保険証が必要です。

2 訪問調査

調査員（市の担当職員など）が自宅に来て、心身の状態やお家の環境などの調査を行います。



3 主治医の意見書

申請書に自分の主治医を記入します。そこには書かれた主治医によって、本人の病気や障害など身体の状態が記載された意見書が作成されます。

4 認定審查

訪問調査や主治医の意見書などをもとに保健・医療・福祉の専門家による審査が行われます。



5 結果が届く

要介護度（自立、要支援1～2、要支援1～5）が決定し、区分が書かれた新しい介護保険証が届きます。**申請から結果が届くまで1ヶ月程度かかります。**



6 結果が届いたら？

「要介護1」と書かれた介護保険証が届いたよ。

では、冬美さんがこれから、「どんなサービスをどれくらい使うか」ということを一緒に決めていきましょう。

やっぱり家の生活を続けたいから、少し外出とかができるばいいのかなってね。

では、デイサービスの利用も考えてみましょうか。冬美さんに合いそうなデイサービスを探してみましょう！

以上が、介護保険サービスを使うまでの手順となります。介護のことで何か困っていることや不安なことがあればお気軽にご相談ください。

「介護のことならご相談を！！」

介護保険は意外と細かい決まり事などが多く、いざサービスを使いたくても、要介護認定を申請して結果が出るまで約1ヶ月かかってしまいます(※必要に応じて認定が出来る前でもサービスを利用できる場合もあります)。また、いろいろなサービスがあり(例えば「デイサービス」と「デイケア」など)、それぞれどのように違うのかなど、分かりにくいところも多々あります。我々介護支援専門員は出来るだけわかりやすい説明と、利用者様、ご家族様の状況や要望等により、適切なサービス選択ができるように努めています。今回の広報「医和生」では介護保険の利用について特集させて頂きました。介護に関することでお悩み等ありましたら、お気軽にご相談頂ければと思います。



施設のご案内

■医療サービス

○内科・循環器科・検査健診・訪問診療

【山内クリニック】

TEL 0246-25-8181

診療時間

月・火・水・木 8:30～12:00

14:30～17:15

木・土

8:30～12:00

日・祝日

休診

○訪問看護

【医和生会コスマス訪問看護ステーション】

TEL 0246-25-8182

営業時間

月～土 8:30～17:30

日・祝日 休み

○総合案内

【地域連携室】

TEL 0246-21-5633

営業時間

月～土 8:30～17:30

日・祝日 休み

■介護サービス

○ケアプラン作成サービス

【医和生会居宅介護支援事業所】

TEL 0246-21-5596

営業時間

月～土 8:30～17:30

日・祝日 休み

○訪問サービス

【医和生会ヘルパーステーション】

TEL 0246-22-6722

営業時間

月～土 8:30～17:30

日・祝日 休み

(日・祝日のサービス提供については応相談)

○小規模多機能型サービス

【医和生会小規模多機能型すばる】

TEL 0246-35-7752

【医和生会小規模多機能型さらい】

TEL 0246-35-1125

営業時間

24時間365日営業

○通所サービス

【医和生会通所リハビリテーション】

TEL 0246-68-6066

営業時間

月～金 8:00～17:00

土・日・祝日 休み

(祝日がある週は土曜日営業)

【医和生会やがわせデイサービス】

TEL 0246-25-8187

【医和生会にこにこデイサービス】

TEL 0246-35-5177

【医和生会まごころデイサービス】

TEL 0246-46-1555

営業時間

月～土 8:00～18:00

日 休み

【医和生会きらくデイサービス】

TEL 0246-35-6107

営業時間 24時間365日営業

○宿泊サービス

【医和生会ショートステイ】

TEL 0246-24-0303

営業時間 24時間365日営業



みなさまに笑顔と安心の在宅生活の時間を届ける

医療法人 医和生会

〒970-8036 いわき市平谷川瀬字三十九町19-3

理事長 山内 俊明

医療法人医和生会

検索



Facebookページでも、様々な情報を届けています。

「いいね！」ボタンを押して情報をお受けください♪

Youtube動画やブログも随時更新しております。