

あなたの**元気と自立**を応援します

佐久市の総合事業

介護予防・日常生活支援総合事業



佐久市の総合事業は、いつまでも住み慣れた地域で元気に過ごすため、またその人らしい自立した生活を送るために、何が大切かを共に考え、元気になるための支援を行います。



佐久市

～いつまでも住み慣れた地域で元気に過ごすために～



どうして介護予防が必要なの？

1

あら咲子さん、前はなんだか元気がなかったみたいだけど…

佐久桜子さん

浅間咲子さん

2

お久しぶり。お元気そうで何よりですね。

まあ桜子さん。少し前までは、動くのがやっとだったけど、自分でも驚くぐらい元気がなったのよ。

3

実はね、半年ほど前に体調を崩してから、急に元気が出なくなってきて、**地域包括支援センター**^(※)に相談に行ったのよ。

最初は、身の回りのことが大変になってきたから、ヘルパーをお願いしたいと思っていたのよ。でも、よく話してみると…。

4

回想 半年前…

元気度 ↑

健康な状態

最近元気が出ないの。どうしたらいいのかな…

虚弱な状態

咲子さんの元気が出ないのは閉じこもりがちな生活で体力が低下していることが原因かもしれません。今の咲子さんに合った介護予防を一緒に考えていきましょう。以前のように元気な咲子さんに戻れますよ！

介護が必要な状態

加齢 →

※地域包括支援センターとは地域の高齢者支援の窓口で、市内6箇所に設置されています

地域包括支援センターの職員

体力がついたことで、昔のように元気に生活できるようになったのよ。

そうだったのね！
すごいわ！

通所のサービスも卒業して、今は近所の運動教室を紹介してもらって仲間たちと楽しく体操に取り組んでいるのよ。今日もこれから行くところよ。

5

でも、サービスや健康教室って、種類がたくさんあって何を使えばいいのか…？
難しそうよね。

地域包括支援センターの職員の方が、一人ひとりに合ったサービス等を利用できるようにサポートしてくれるから、大丈夫よ！

一人ひとりに合った健康・元気の維持

社会参加 (ボランティア活動)

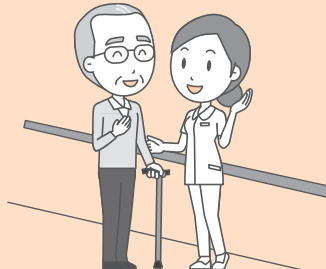
地域みんなでの取り組み

自主グループ活動など

生活のしづらさ・心身機能の低下を感じたとき

運動教室

通所型サービスなど



サービス等の詳細な内容は、3ページ～

6

介護予防・生活支援サービス事業

- サービスの対象となる方は要支援1・2の方と事業対象者（基本チェックリスト該当者）の方です。
- 地域包括支援センターが行う介護予防ケアマネジメントを通じて利用するサービスを決定します。

元気になる・生活しやすくなるための道案内

介護予防ケアマネジメント

①アセスメント 今の生活を確認



長く歩くのが大変…

「元気がでない」「生活がしづらい」などの状況を確認します。また、得意なことや好きなこと、これからしていきたいことなども伺い、元気になるための方法を一緒に考えます。

②ケアプラン作成 元の生活に戻れるためのご案内



体調が戻り、体力が付くまでは、ヘルパーさんと一緒にできることをがんばりましょう。

元の生活に戻れるためのケアプランを作成します。ケアプランには、元気になる目標や目標の達成に向けてご自身が取り組むこと、サービスで支援する内容などを記載します。

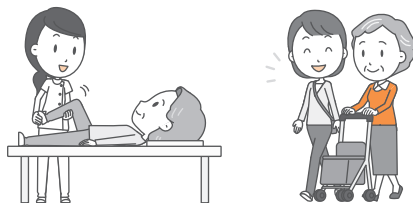
③サービス担当者会議 支援チームで目標の確認



近くのびんごろ地蔵まで、歩いて行きたい。

本人・家族のほか、サービス事業所の担当者や地域の方など、支援に関わる皆さんで集まり、ケアプランの目標や各々の役割等を共有したうえで取り組みを開始します。

④取り組みの開始



目標達成に向けて、サービスの利用やセルフケアに取り組めます。

⑤振り返り 効果の確認



1人で買い物や家事ができるようになった。

しっかり運動して、来年は浅草寺に行きたいな。

定期的に取り組みの効果を確認し、目標の達成度合いや生活の変化等にあわせて、ケアプランの見直しを行います。

終了



介護予防に組み組んで良かった!

1年後

訪問型サービス

訪問型サービスの上手な使い方

- ① 普段の生活の中で困っていることを、サポートを受けながら一緒に行いましょう。
- ② 「できないからやってもらう」だけでなく、自分に合った方法で「〇〇できる」を増やすことを意識して利用しましょう。

訪問型サービスC

保健・医療の専門職（栄養士・歯科衛生士等）が、3～6カ月の期間に月1回程度のペースで合計3回訪問し、生活改善のための助言・相談を行います。

サービス利用料

無 料

サービスの利用例



食欲が落ち、食事の支度もおっくうになり体重が減ってしまっていたが…



栄養士からのアドバイスで自分に必要な食事内容が分かり、意欲も向上。少しずつ体重も戻ってきた！

訪問型サービスA

介護士など訪問支援員が訪問し、日常生活で支障となっている掃除や買い物などの支援を行います。

サービス利用料

所得に応じ、サービス費用の1割～3割が自己負担

サービスの利用例



最近ひざを曲げられなくなり、生活に不便さを感じていたが…



一緒に掃除を行うことで、工夫の仕方や体に負担のかからない動作が分かり、自分で掃除ができるようになった！

訪問介護

専門的な資格を持ったヘルパーが訪問し、ご自宅での入浴や排せつなどの行為で支障となっている部分の支援を行います。

サービス利用料

所得に応じ、サービス費用の1割～3割が自己負担

サービスの利用例



浴槽のまたぎ動作が不安なため、自宅のお風呂に入れなかったが…



ヘルパーによる見守りと、不安な部分の介助を受けながら、安心して自宅に入浴できるようになった！

通所型サービス

通所型サービスの上手な使い方

- ①目標・期間を決めて利用しましょう。
- ②通所型サービスで取り組んだ内容は、普段の生活の中に取り入れて、自立した生活を送るために役立てましょう。

通所型サービスA

他者交流や社会参加を目標に、趣味活動や軽運動などを行います。

サービス利用料 所得に応じ、サービス費用の1割～3割が自己負担

サービスの利用例



ふらつきがあり、転倒に対する恐怖心から、出かけられなくなってしまった。



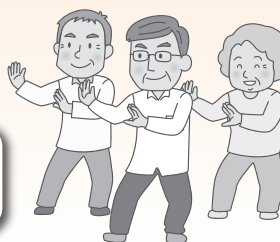
歩行訓練などを行うことで、バスに乗って出かけられるようになった！

通所型サービスB

他者との交流を深め、運動を行いながら、地域活動への参加を促します。

サービス利用料 自己負担あり

サービスの利用例



家に閉じこもりがちで、人との交流が減ってしまっていた…



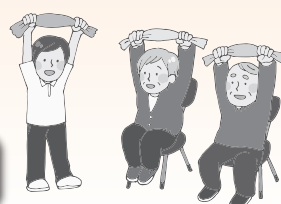
教室で人との交流が増え、地域の活動に積極的に参加できるようになった！

通所型サービスC

専門職によるストレッチや筋力強化のプログラムを6か月間行い、機能回復を促します。

サービス利用料 所得に応じ、サービス費用の1割～3割が自己負担

サービスの利用例



退院後、転倒の不安が大きく、閉じこもりになってしまった…



体力・自信が付き、終了後は、以前のように趣味活動へ参加できるようになった！

通所介護

食事や入浴などの介護に加え、日常生活で支障となっている動作の機能訓練を行います。

サービス利用料 所得に応じ、サービス費用の1割～3割が自己負担

サービスの利用例



お家でお風呂に入ることが出来なくなってしまった…



筋力強化や入浴動作を教してもらい、再び自宅のお風呂に入れるようになった！

一般介護予防事業

- 地域の繋がりを活かした介護予防の取り組みを支援します。
- サービス対象となる方は65歳以上のすべての方です。

介護予防教室

佐久市では、介護予防のための教室を開催しています。

- はつらつ音楽サロン 月1回（5月～12月）
- ほねぶと健康クラブ 月1回（6か月1クール）
- 脳いきいき健康教室 月1回（7月～3月）



介護予防の普及啓発

地域で活動するサロン等に保健師、栄養士、理学療法士などの専門職を派遣し、普段の生活に役立つ健康講話、栄養講話、運動指導、認知症講話等を行っています。



自分で・仲間とできる介護予防



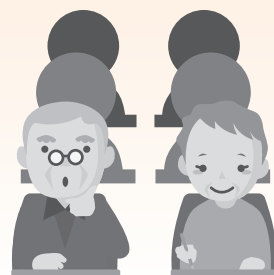
ボランティア活動や趣味のグループ、地域のサロンなどに参加したりするなど、ご自分に合った活動の機会を増やすことも介護予防です！

活動的な生活を行うことで、いつまでも住み慣れた地域で元気に過ごしましょう♪



お達者応援団育成塾

地域で活躍する介護予防活動リーダーを育成するため、栄養、口腔、運動などの様々な介護予防の講座を開講しています。支え合う地域づくりを目指した研修です。基礎講座を修了するとより高い知識を学べるレベルアップ講座を受講できます。





ご近所見守りチェックリスト

- 郵便物や新聞がたまっている
- ここ数日姿を見ていない
- 昼間なのにカーテンが閉めっぱなしになっている
- 見たことのない人が出入りしている
- 怒鳴り声が聞こえる
- 同じことを何度も言う
- 季節に合わない服を着ている

「あれっ？普段と違う」と感じる事があれば下記、
地域包括支援センターへご相談ください。

高齢者の総合相談窓口

地域包括支援センターのご案内

佐久平・浅間地域包括支援センター ☎88-6281

担当地区：長土呂・小田井・平根・中佐都・高瀬

岩村田・東地域包括支援センター ☎67-6910

担当地区：猿久保・岩村田・東

中込地域包括支援センター ☎64-1751

担当地区：中込・平賀・内山

野沢地域包括支援センター ☎63-8430

担当地区：大沢・野沢・桜井・岸野・前山

臼田地域包括支援センター ☎81-5100

担当地区：臼田全域

浅科・望月地域包括支援センター ☎53-8801

担当地区：浅科・望月全域

問合せ	佐久市役所 高齢者福祉課	☎62-3157 (直通)
	臼田支所高齢者児童福祉係	☎82-3124 (直通)
	浅科支所高齢者児童福祉係	☎58-2078 (直通)
	望月支所高齢者児童福祉係	☎53-3111 (代表)