

## これだけは知っておきたい介護保険制度

### ●申請した日から、介護保険サービスは使えます。

認定結果が下りるまでは約1か月かかりますが、申請した日から暫定プランで介護サービスの利用は可能です。慌てず、必要なときに、すぐに使える制度です。

### ●介護度により、介護保険サービスの1回あたりの自己負担金額は異なります。

介護度が重いと1回あたりの自己負担金額が高くなるサービスがあります。

### ●状態が安定していない場合は、認定のための調査が行えません。

入院直後や手術直後に申請すると、原則として認定調査が行えず、結果が出るまでに時間がかかります。また、状態が安定せずに調査を行った場合は、介護度が重くなり、自己負担が高くなる可能性があります。

### ✓以下の状態になったときは、すぐに介護保険サービスを利用して、専門職の支援を受けることが重要です。



ひとりで歩くことができない



ひとりで食事をとることができない



ひとりでトイレでの排泄ができない



物忘れが進行し、生活に支障がある

日常生活で困ったときは、1人で悩まず、  
まずは川越市地域包括支援センターにご相談ください。

あなたの地域を担当している地域包括支援センターは  
\_\_\_\_\_です。



詳細は  
こちらから

元気であるための

# 介護保険の じょうずな使い方



介護保険サービスは、生活すべてを任せるものではありません。

「できることは、自分で」を大切にしながら、  
必要なときに困った部分を手助けする制度です。

介護保険サービスを利用しながら、または利用を開始する前に  
元気でいられるヒントをお伝えします。

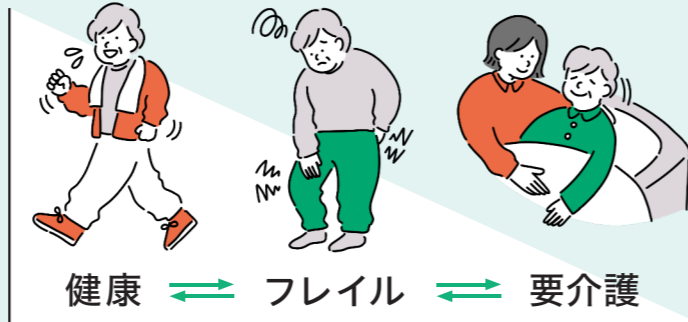
このリーフレットを通じて、  
ご自身に合った生活スタイルをゆっくり見つけていきましょう。

# まずは、ご自身の生活や健康状態を振り返りましょう

## ☑ 以下の項目に心当たりはありますか？

- 以前より歩くのが遅くなった
- 食事の量が前より少なくなった
- 外出する回数が減ってきた
- 疲れやすく、横になる時間が増えた
- 人と話す機会が減ってきた
- 出かけることが億劫に感じる

1つでもあてはまるものがあつた場合は、もしかしたら**フレイル**\*かもしれません。介護保険サービスを使いながら、または利用を開始する前に元気になる方法を考えてみましょう。



### ※フレイルとは

寝たきりなどの重度の要介護状態も、多くの場合、「入れ歯が合わなくて食べにくい」「つまづくことが多くなった」といったささいなきっかけから始まります。病気ではないけれど、年齢とともに心身の活力が低下して、介護が必要になりやすい状態のことです。

# 「自分のやりたいこと」を続けるために

「Aさんの1日の過ごし方」から元気をつくるヒントを見つけましょう。

## Aさんの1日

- 起床  
朝食  
身支度をととのえる  
食後の歯磨きを忘れずに
- 9:30 **デイサービスで過ごす(半日間)**
- 13:00 帰宅後に昼食
- 15:30 ちょっとお昼寝  
公園までお散歩
- 16:00 **庭の草木に水やり**
- 18:00 **夕食**  
デイサービスであつたことを家族と会話する
- 就寝



自宅のできる体操をスタッフに教えてもらう



ご近所さんと挨拶を交わす



介護保険サービスを利用しながら、利用していない時間も大切にすることが、元気になる「近道」です。いつまでも自分のやりたいことを続けるために、自分らしい活動を取り入れて、毎日を楽しく過ごしましょう！

友人とおはなし