

介護サービスを上手に利用しましょう！

いくつになってもいきいきと元気に暮らし続けるために

介護保険は介護が必要になった人が、尊厳を保持し、その人の持っている能力を活かして自分らしく暮らし続けることができるよう、必要なサービスを提供する制度です。

いくつになってもいきいきと自分らしい生活を送るためには、介護サービスをどのように利用すると良いのでしょうか？



Aさんのケース

Aさん(75歳)は転倒して骨折してしまい、2カ月安静にしていました。骨折は治りましたが、安静中に筋力が低下してしまい、一人で歩いて外出することができなくなってしまいました。

日課だった近所のスーパーへの買い物にも行けず、困っているとして、要介護の認定を受けることにしました。



これからも気ままに生活したいから、
介護サービスを利用して元気になりたいわ！



再び一人で買い物にいけるよう、買い物などの支援を受けながら、自分でできる掃除や食事の準備は自分でやり、リハビリも積極的に取り組みました。



その結果、再び長い距離を歩けるように回復しました。以前のように一人で買い物に行くこともできますし、いきいき百歳体操にも参加するなど、以前よりも元気になりました。



いつまでも元気に自宅で暮らし続けるために

脳やからだは使わなければ加齢とともにどんどん衰えていきます。

住み慣れた自宅や地域で自分らしい生活を続けるためには、体力などの能力の維持や向上に努めて、『できることは自分でやる』という姿勢でいることが大切です。

ケアマネジャーはあなたの願いを叶える暮らしのサポーター

要支援・要介護認定を受けた人が介護サービスを利用するには、ケアマネジャーによるサービスの調整が必要です。

ケアマネジャーは『本人の自立を支援する』という基本理念のもと、本人の希望を聞きながら、状態に合ったサービスが利用できるように調整します。

あなたにとって良いケアマネジャーとは、様々なデータや質問からあなたの状態や価値観を的確に把握し、あなたの望む暮らし方をできるだけ実現できるよう、あなたにとって本当に必要なサービスをコーディネートできる人です。

ケアマネジャーには、あなたがどのような暮らしを望んでいるのかを詳しく説明し、将来を見据えた『本当にあなたのためになる』ケアプランを立ててもらいましょう。



徳島市では自立支援ケア会議を開催しています

徳島市では、高齢となっても住み慣れた自宅や地域で暮らし続けることができるよう、高齢者の自立した生活を守ることを目的として「徳島市自立支援ケア会議」を開催しています。

会議では、ケアマネジャーが作成したケアプランが、本人の希望を尊重し、自立支援のために有効な内容となっているか、医師やリハビリなどの専門職から助言をもらいながら検討します。

また、一人一人のケース検討を通じ、ケアプランの内容充実や高齢者を取り巻く地域課題の把握に努め、課題解決に取り組むことで、高齢者が安心して暮らし続けることができるまちづくりにつなげていきます。

この会議は介護保険の保険者である徳島市が主体として取り組む事業であり、徳島市が事業を委託している徳島市地域包括支援センターで開催します。



発行：徳島市健康長寿課 地域ケア推進担当

TEL (088) 621-5574 FAX (088) 655-6560