新しい介護予防
・
日常生活支援総合事業のご案内

大川市

新しい介護予防
・
日常生活支援総合事業のご案内

もくじ

Ⅰ．介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）について

Ⅱ．事業対象者は基本チェックリストをふまえて決定します

Ⅲ．介護予防・生活支援サービス事業について

通所型

1．パワーアップクラス …P4

2．元気が出る学校 …P6

訪問型

3．おうちリハ（リハビリ専門職の訪問指導）…P8

4．食サポ（管理栄養士の訪問指導） …P9

5．高齢者家事サポートサービス …P10

6．訪問型サービスＡ …P10

Ⅳ．相談窓口　地域包括支援センター連絡先

Ⅰ．介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）について

［介護予防・日常生活支援総合事業とは］

「介護予防・日常生活総合事業」は、平成２７年４月から介護保険法の改正により地域支援事業に位置づけられたもので、「介護予防・生活支援サービス事業」と「一般介護予防事業」の２事業があります。そのうち「介護予防・生活支援サービス事業」は、要支援認定者及び要支援認定相当を対象に、従来予防給付として提供されていた全国一律の「介護予防訪問介護及び介護予防通所介護」が指定事業として同様に提供されるほか、住民主体の通いの場など、地域の実情に応じて多様なマンパワーや社会資源を活用しながら、さまざまなサービスが提供できるよう整備していきます。

また、「一般介護予防事業」では、６５歳以上の高齢者を対象に、従来の一次予防事業をさらに発展し、生きがいづくり・役割づくりを大切にしながら自助・互助の仕組みを拡充していきます。

どんな通いの場がありますか？

杖をつかずに歩けるようになりたい

１人でお風呂に入れるようになりたい

専門スタッフと共に筋力バランス力のアップを目指しませんか？

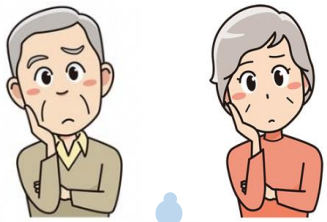
転ばない体づくりをしたい

１人で食事をするのはさびしい。食が進まない

みんなと一緒にご飯を食べて体力アップしませんか？

どんな訪問型のサービスがありますか？

身体の調子が悪くてごみの分別が大変



スーパーは遠いし、足も悪くなって、買い物やご飯の支度に困っている

足腰が悪くなって、掃除ができない

Ⅱ.事業対象者は基本チェックリストをふまえて、決定します。

大川市にお住まいの６５歳以上の被保険者のうち、厚生労働省が作成した２５問の基本チェックリストにおいて、生活機能に低下がみられた方が「事業対象者」の候補者となります。

その後、お住まいの地域を担当する地域包括支援センターがご自宅等に訪問、もしくは来所相談にて、日々の暮らしぶりを聞き取り、必要な事業の選定・説明を行い一緒に考えながら利用決定をしていきます。

基本チェックリストと判定基準は以下の通りです。

	No.	質問項目	回答（いずれかに○をお付け下		点数
生活全般	1	バスや電車で一人で外出していますか	0. はい	1. いいえ	1～20 点
	2	日用品の買物をしていますか	0. はい	1. いいえ	
	3	預貯金の出し入れをしていますか	0. はい	1. いいえ	
	4	友人の家を訪ねていますか	0. はい	1. いいえ	
	5	家族や友人の相談にのっていますか	0. はい	1. いいえ	
運動	6	階段を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか	0. はい	1. いいえ	6～10 点
	7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0. はい	1. いいえ	
	8	15 分くらい続けて歩いていますか	0. はい	1. いいえ	
	9	この 1 年間に転んだことがありますか	1. はい	0. いいえ	
	10	転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	0. いいえ	
栄養	11	6 ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい	0. いいえ	11～12 点
	12	身長　　cm　　体重　　kg　（BMI＝　　）（注）			
口腔	13	半年前に比べて硬いものが食べにくくなりましたか	1. はい	0. いいえ	13～15 点
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	0. いいえ	
	15	口の渇きが気になりますか	1. はい	0. いいえ	
閉じこもり	16	週に 1 回以上は外出していますか	0. はい	1. いいえ	16～17 点
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい	0. いいえ	
認知	18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか	1. はい	0. いいえ	18～20 点
	19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0. はい	1. いいえ	
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい	0. いいえ	
うつ	21	（ここ 2 週間）毎日の生活に充実感がない	1. はい	0. いいえ	21～25 点
	22	（ここ 2 週間）これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1. はい	0. いいえ	
	23	（ここ 2 週間）以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1. はい	0. いいえ	
	24	（ここ 2 週間）自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい	0. いいえ	
	25	（ここ 2 週間）わけもなく疲れたような感じがする	1. はい	0. いいえ	

該当している項目にチェックしてみましょう

- ☐ No.1～20 までの２０項目のうち１０項目以上に該当　・・・・・・・複数の項目に支障
- ☐ No.6～10 までの 5 項目のうち 3 項目以上に該当　・・・・・・・・・運動機能の低下
- ☐ No.11～12 までの 2 項目のすべてに該当・・・・・・・・・・・・・・・・・・低栄養状態
- ☐ No.13～15 までの 3 項目のうち 2 項目以上に該当・・・・・・・・・・・口腔機能の低下
- ☐ No.16～17 までの 2 項目のうち No.16 に該当・・・・・・・・・・・・・・・閉じこもり
- ☐ No.18～20 までの 3 項目のうち 1 項目以上に該当・・・・・・・・・・・認知機能の低下
- ☐ No.21～25 までの 5 項目のうち 2 項目以上に該当・・・・・・・・・・・うつ病の可能性

１．パワーアップクラス（通所型）

対象

事業対象者・要支援１・要支援２

定員

１０名まで

利用料

無料

内容

集団・個別プログラムにより、身体機能・動作能力の改善を目指し、目標達成に向けた自立支援を行います。専門スタッフが、筋力・持久力・バランス等の評価を行いながら、自宅での生活が行いやすいよう、またあきらめかけていた楽しみや趣味を再開できるよう、身体機能の向上を目的にサービスを提供し、自立への支援を促します。

運営スタッフ

理学療法士・作業療法士・ボランティアスタッフ等

実施日時

毎週　水曜日
（週１回・全１５回）
１３：３０～１５：３０

場所

ケアサポートハウス大川
（大川市榎津１６０番地１）
＊送迎要相談

教室の流れ

13：30	集合
	バイタルチェック
13：35	準備運動
13：40	体力向上運動
	転倒予防運動
	脳トレ
	個別指導
15：20	整理体操
15：30	終了

① 集団トレーニング（3 種）

－ 体力向上 －

まずは、ストレッチで身体をほぐした後、ゴムや重りを使った低負荷の筋力トレーニングを行います。その後は、スクワットや踵上げ等の自宅でも可能な運動を練習し、最後は有酸素運動として、10-20cm の段差昇降で体力向上を図ります。

－ 転倒予防 －

マットの色に合わせて、足を前後・左右に出し、ステップ運動を行います。バランスが向上し、転倒予防につながります。

－ 脳トレ －

記憶のトレーニングや、転倒や事故の多い生活場面を提示しての危険予知トレーニング等、プリントを使った脳トレを行います。脳トレを通して、認知機能の低下を予防すると共に、集中力や洞察力も養います。

② 個別トレーニング

入会時に目標を設定し、その目標達成のために努力した、日々の活動や自主訓練の成果を、毎回、個別に、確認/指導します。

2. 元気が出る学校（通所型）

対象

事業対象者・要支援１・要支援２

定員

２０名程度

利用料

５００円（別途弁当代　４００円）

内容

集団でのプログラムにより、身体機能・動作能力、口腔機能や栄養状態の改善を目指し、目標達成に向けた自立支援を行います。
自宅でも継続できる運動を取り入れながら、専門スタッフが筋力・持久力・バランス力等の向上を目指し指導します。教室終了後に買い物支援も行います。
あきらめかけていた楽しみや趣味を再開できるよう、身体機能の向上を目的にサービスを提供し、自立への支援を促します。

運営スタッフ

運動指導士・看護師・管理栄養士・歯科衛生士・理学療法士・作業療法士・ボランティアスタッフ等

実施日時

毎週　火曜日または金曜日
（週１回・全１６回）
１０：００～１４：００
＊～１５：００買物支援

場所

大川市健康福祉センター
※旧大川市保健センター
(大川市大字上巻 405 番地 1)
＊送迎あり

教室の流れ

１０：００	到着 血圧測定
１０：３０	運動プログラム
１２：００	栄養プログラム もしくは 口腔プログラム
１２：３０～１３：３０	昼食・歯みがき
１３：３０	レクレーション
１４：００	終了
（＊～１５：００	買い物支援）

① 運動プログラム

身体ほぐし・音楽体操

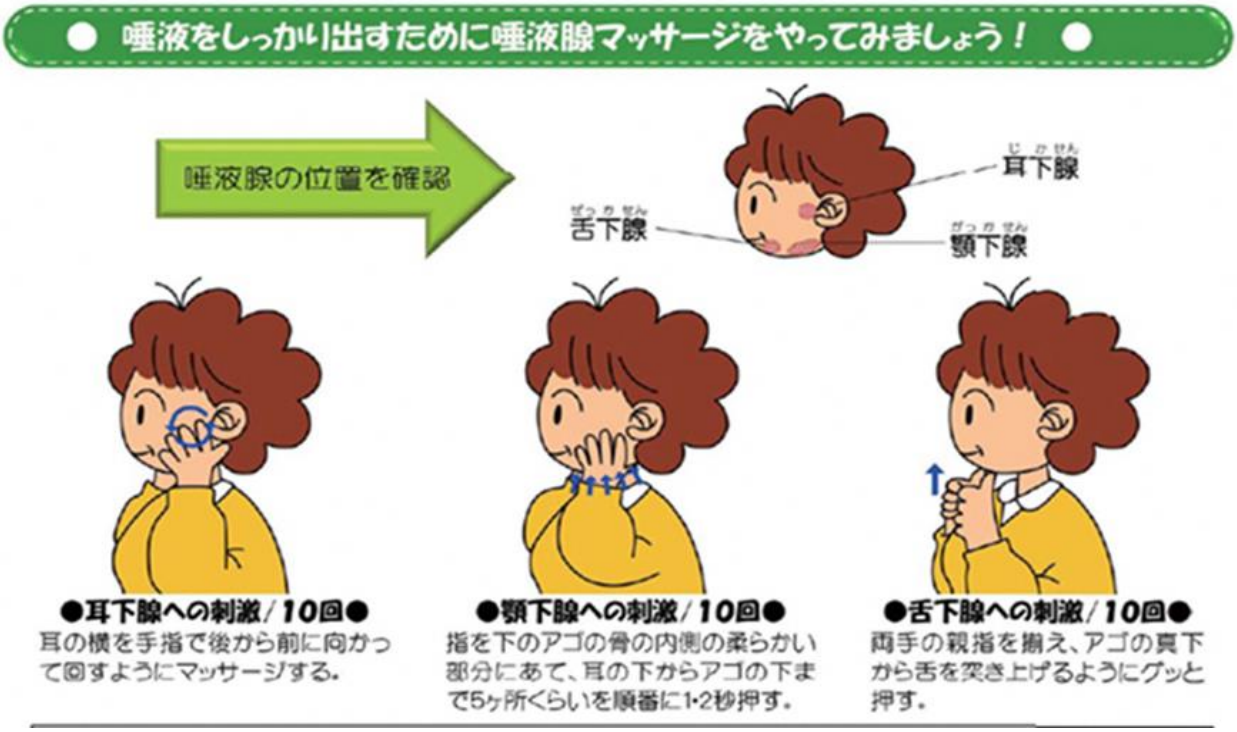
あたまと体を一緒に動かし、脳トレに特化した運動を取り入れています。また、音楽体操は３６５歩のマーチに合せて、体を動かします。

ストレッチ・筋力アップ

ストレッチは筋肉や腱・靭帯などを伸ばす運動です。けがの予防や疲れを残さないためにも役に立ちます。
筋力トレーニングは、足腰の筋肉を鍛えます。少しずつ負担をかけ、筋力アップを目指しましょう。

②口腔プログラム

マッサージにより、唾液腺が刺激されると、唾液の分泌が促進されます。口の中が潤うことで、食べ物が飲み込みやすくなり、口の渇きの改善や清潔が保たれます。



③栄養プログラム

バランスよくたべることが大切です。
毎日どのような食事を心掛けていますか？
栄養士が食生活について、講話やアドバイスを行います。

3. おうちリハ（リハビリ専門職の訪問指導）

対象

事業対象者・要支援１・要支援２

運営スタッフ

理学療法士・作業療法士

利用料

無料

内容

住み慣れた家で、できるだけ自立した生活が送れるように支援します。
具体的には、リハビリテーション専門職を短期間派遣し、家での動きや生活の工夫についてのアドバイスや、外出方法を一緒に考え、地域の活動（趣味や介護予防の体操など）に参加できるように支援します。

実施場所

対象者の自宅（１回１時間程度）

回数

月に２回程度の頻度で３か月間。

4. 食サポ（管理栄養士の訪問指導）

対象

事業対象者・要支援１・要支援２で、

・ケアプランの栄養改善目標をたてられる方　または

・６か月間で２～３ｋｇ以上の体重減少があった方
・BMI（体格指数）が 18.5 未満の方
　※BMI＝体重kg/身長m²

２つとも当てはまる方

運営スタッフ

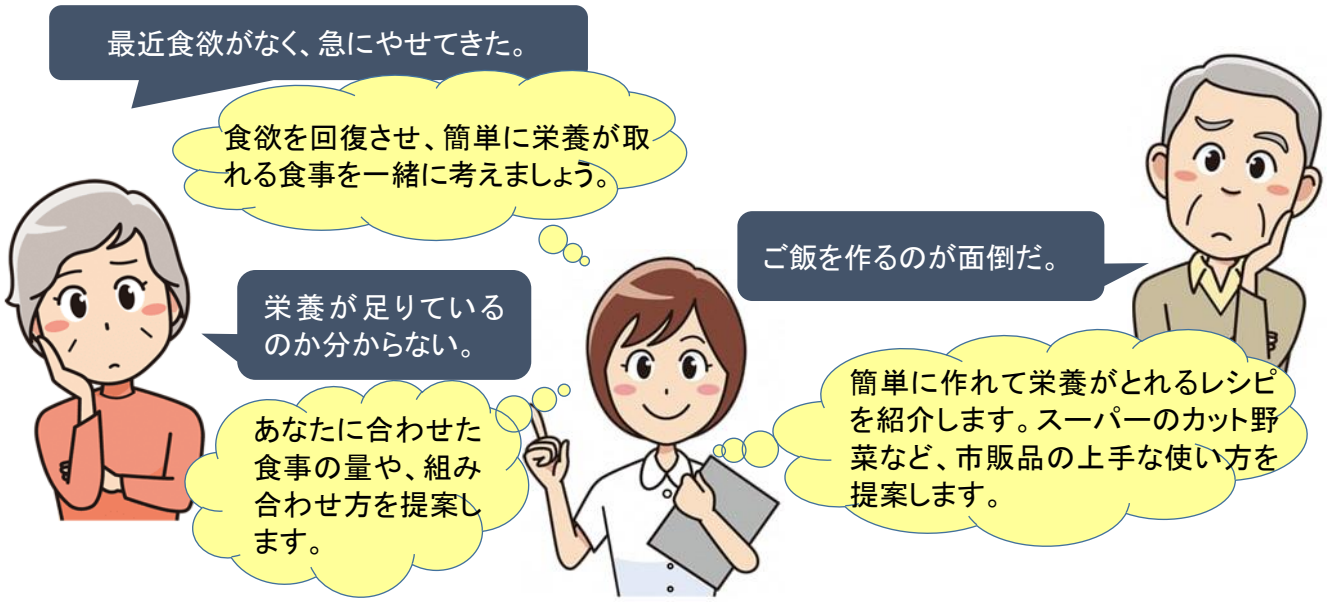
管理栄養士

利用料

無料

内容

住み慣れた家で、できるだけ自立した生活が送れるように支援します。管理栄養士がご自宅へ短期集中的に訪問し、ご本人の状態に応じたアドバイスや食生活の改善を支援します。具体的には、食事内容の調査や栄養指導（調理のアドバイスを含む）を行います。



実施場所

対象者の自宅（１回１時間程度）

回数

月に２回程度の頻度で３か月間。（必要性あれば、最長６か月間の最大１２回まで可）

5. 高齢者家事サポートサービス

事業対象者・要支援１・要支援２の方を対象にシルバー会員が掃除や買い物、調理、洗濯など、日常生活において不自由になっている生活行為に対して、支援を行います。
地域包括支援センターのアセスメントをもとに、必要なサービスと内容について、利用者・ご家族と決定しサービスを提供します。

運営スタッフ

シルバー人材センターの会員

利用料

１回　200 円

実 施 頻 度

週２回まで（１回４５分～６０分まで）
担当の地域包括支援センターと相談のうえ、内容と利用頻度の計画をたて、サービスの内容と頻度を決定します。

6. 訪問型サービス A

事業対象者・要支援１・要支援２の方を対象にホームヘルパーが訪問し、日常生活において不自由になっている生活行為に対して、利用者と一緒に家事支援を行います。
地域包括支援センターのアセスメントをもとに、必要なサービスと内容について、利用者・ご家族と決定しサービスを提供します。

運営スタッフ

市内の指定業者のホームヘルパー

利用料

金額は負担割合により異なります

実 施 頻 度

週１～２回程度　月１０回まで（１回４５分～６０分まで）
担当の地域包括支援センターと相談のうえ、内容と利用頻度の計画をたて、サービスの内容と頻度を決定します。

相談窓口

●地域包括支援センターとは

高齢者のみなさんが、住み慣れた地域でその人らしい生活を安心して送ることができるように保健・医療・福祉・介護に関する相談に応じる「総合相談窓口」です。

地域包括支援センターでは、社会福祉士、主任ケアマネジャー、保健師などの専門職らが、下記に記載されている相談にのります。

介護・介護予防のこと
- ●介護保険のサービスについて
- ●高齢者向けの施設について
- ●家族の介護のことについて　　など

心や体の健康のこと
- ●最近物忘れが多くなってきた
- ●今の健康状態を維持したい
- ●心身の健康に不安がある　　など

権利をまもること
- ●振り込め詐欺の被害に遭ってしまった
- ●今後の財産管理が不安
- ●虐待にあっている人がいる　　など

さまざまな相談ごと
- ●地域で友人を作りたい
- ●近所で心配な高齢者がいる
- ●日常生活での困りごとがある　　など

名称	所在地	担当地域	電話
大川北 地域包括支援センター	道海島８６１番地 （介護老人保健施設ふれあいの里道海内）	向島、榎津、北酒見、道海島、三又	８８－１０１０
大川東 地域包括支援センター	北古賀５５９番地３ （小規模多機能型居宅介護あおぎり荘内）	木室、田口、酒見（北酒見を除く）	８８－９２３１
大川南 地域包括支援センター	大野島８５５番地 （特別養護老人ホーム大川荘前）	小保、川口、大野島	８９－２５２５

大川市健康課健康推進係

〒８３１－８６０１福岡県大川市大字酒見 256 番地１　☎０９４４－８６－８４５０

発行：令和５年３月