

介護が必要とならないために

地域支援事業は、地域に住む65歳以上の人を対象に、市区町村が行う介護予防サービスです。地域支援事業の介護予防サービスは、「一般高齢者」向けと、「特定高齢者」向けに分かれています。

1 介護が必要となる可能性が高いかを調べます

65歳以上の人に生活機能評価を行います

65歳以上の人を対象に、体の調子や日常生活に必要な動作などの機能が低下していないかを調べます。

※要支援・要介護認定を受けている人は対象とはなりません。



特定高齢者を選定します

生活機能評価で機能の低下がみられた人や、要介護認定で非該当とされた人は、さらに詳しく検査をして、特定高齢者と一般高齢者に分けられます。



2 特定高齢者に選定された人は

将来、介護や支援が必要となる可能性が高い人です。

市区町村が行う介護予防事業を利用することができます。



2 一般高齢者に選定された人は

介護や支援の必要がなく、自立した生活が送れる人も、市区町村が行う介護予防事業を利用できます。



3 介護予防ケアプラン

利用者の課題に合わせて目標を設定し、地域包括支援センターで介護予防ケアプランを作成してもらいます。



3 一般高齢者向けのサービスを利用



介護予防に関する講演会や介護予防教室、生活支援などのサービスを利用できます。

4 サービスを利用 (介護予防事業)

デイサービスセンターなどで、機能訓練プログラムなどを行います。

介護予防事業で利用できるサービス

運動器の機能向上

ストレッチや有酸素運動、バランストレーニングなどをします。



栄養改善

低栄養を予防するための食べ方や食事作り、食材の選び方の指導、情報提供などをします。



口腔機能の向上

歯みがきや義歯の手入れ方法の指導、摂食・飲み込み方の機能向上訓練などをします。



閉じこもり予防・支援 認知症予防・支援 うつ予防・支援

市区町村が行う健康教室や、介護予防プログラム、ボランティアによる活動などを通じて、予防や支援をします。

評価・見直し

地域包括支援センターは、一定期間ごとに効果を評価し、必要な場合には、介護予防ケアプランを見直します。

生活機能評価とは？

生活機能（人が生きていくための機能全体のことで、体や精神の働きのほか、日常生活動作や家事、家庭や社会での役割など）が低下していないかチェックするのが「生活機能評価」です。今の自分の状態をチェックして、できるだけ生活機能を低下させないことが介護予防につながります。生活機能の低下が事られた場合には、介護予防事業を利用できます。市区町村が行う生活機能評価を積極的に受けましょう。