

## ☆介護保険制度を上手に利用しましょう☆

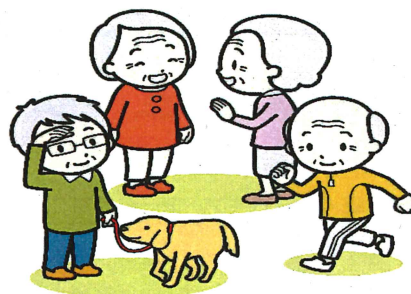
### 1 介護保険の目的

介護保険制度は、介護が必要な状態になった場合でも、**心身の状態の悪化防止**などのために介護サービスを利用し、**その能力に応じて自立した日常生活を送ることを目的**としています。（介護保険法第1条、第2条）

⇒つまり、**今の状態より悪くならないように、もともとやってきたことをまた取り戻せるように、**介護サービスを利用し、**その人らしい生活を送ることを目的**としています。

日常生活動作（掃除、調理、洗濯など）を行うことが心身の機能維持につながり、介護予防になります。希望や要望だけで介護サービスを選んでしまうと、かえって心身の状態が悪化する場合があります。

今の状態より悪くならないように、本人の状態にあった役割などを持ち、その人らしい生活を送ることができるように、介護サービスを上手に利用しましょう。



### ご存知ですか？～介護保険法のミニ知識～

介護保険法第4条に「**国民の努力及び義務**」として次のように規定されています。

○**自ら要介護状態となることを予防するために、加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して常に健康の保持増進に努める。**

○**要介護状態となった場合においても、進んでサービスを利用することにより、その有する能力の維持向上に努める。**

\*\*\*\*\*裏面もご覧ください\*\*\*\*\*

## 2 介護サービスの利用のしかた

### (1) ケアプラン

介護サービスを利用するためには、ケアマネジャーが作成するケアプランが必要になります。

#### ☆ケアマネジャーとは

介護が必要となった方等からの相談に応じ、心身の状況等に応じて**その人らしい(自立した)日常生活を送ることができるよう援助**します。適切なサービスを利用できるよう市・介護サービス事業者・施設等との連絡調整を行います。

#### ☆ケアプランとは

**本人が「これからどんな生活を送りたいか」という目標を設定し、その目標を達成するために必要なサービスを、いつ、何を、どのくらい利用するのかを決めた計画書のことです。**このケアプランに基づいて、サービスを利用します。

### (2) 介護をする方の心がまえ ～ワンポイントアドバイス～

#### ○その人らしさ、その人らしい暮らしを大切にしましょう

生活全般にわたって「その人らしく暮らしていくことができる」支援の仕方を考えていくことが大切です。

#### ○できることは本人にやってもらいましょう

衰えた機能に目を向けがちですが、本人ができることを見つけ、家庭などで役割を持つことで本人の生きがいとなり、心身の機能低下の予防に役立ちます。

#### ○一人で抱え込まないようにしましょう

介護をする人に負担がかかりすぎないようにすることも大切です。一人で抱え込まずに、周りに協力を求め、利用できるサービスがあれば活用しましょう。

認知症になっても笑顔で過ごせるまち角田市

