

# 適切な介護保険サービスの の利用に向けて

介護保険は、介護を必要とする高齢者や家族の負担を社会全体で支え、介護が必要になっても住み慣れた地域で、できるだけ自立した生活を送って頂くための制度です。

## 介護保険法の制度理念



### 自立支援と重症化防止

介護保険法 第一条、第二条二項

介護保険は、介護（支援）等を必要とする人が、その有する能力に応じ自立した生活を送ることができるよう、要介護（要支援）状態の軽減と悪化の防止の為に必要な支援を行うことを目的としています。

### 努力と義務

介護保険法 第四条

国民は、自ら要介護状態になることを予防するため健康の保持増進に努めること、要介護状態となった場合においても、その能力の維持向上に努めることが求められています。

## 知ってほしい4つのポイント



- ① 介護保険制度は、利用者自身も努力をすることによって少しでも健康になりその人なりの自立した生活を目指します
- ② 宮古島市民は、①の考え方の元に介護保険サービスを自ら選択し、自己決定することができます
- ③ 自分自身でできることが増え、役割を持つことは、本人・家族にとっても必ず喜びになると考えます
- ④ 介護保険サービスは状態に応じ、必要な時に必要な分だけ利用するものです

## 自立支援の実践例～Sさんの場合～

一人暮らしのSさんは、自宅で転倒し足を骨折。病院で手術を受けました。手術は成功しリハビリを受けて1か月で歩けるようになりましたが、一人で外出することが難しくなりました。



そこで介護保険サービスを利用することにしました…

### ①自立に近づいた例



少しずつ家事を続けながら、転倒の不安がある買い物だけは、ヘルパーさんから同行の支援を受け、無理しない範囲で外出しました。



その結果、長い距離を歩けるようになり、また一人で買い物に行けるようになりました。

### ②自立が遠ざかった例



ヘルパーさんに買い物や自宅での食事の支援など困りごとを何でもお願いすることにしました。



外出の機会が減ったり、活動の範囲が狭まり、全身の機能が衰えて状態が悪化しました。

あなたはどちらの暮らし方を選びますか？



同じ介護保険サービスによる支援であっても、実践例のように支援方法によって支援後の利用者の状態に大きな差が生じます。

骨折後の要介護認定者の多くは回復する可能性が高いと言われています。また軽度認定者（要支援1～要介護1）の場合、栄養不足や噛む・飲み込む力の低下活動量が減ることによる筋力の低下などが原因で要介護状態となっています。

Sさんのように骨折や全身の機能の衰えが原因で介護認定を受けた方の自立支援には、①の例のような方法が非常に有効です。

今後、自立支援・介護予防を推進していく上で欠かせない視点であると言えます。

元気になったら通いの場へ！

宮古島市には介護保険以外にもこんな通いの場があります

サロン

生き生き教室

百歳体操

グランドゴルフ

老人クラブ

長寿大学

趣味サークル



**重症化予防**とは、病気になってしまった人、体の動きが衰え始めてしまった人に対し、関係機関が連携して、適切なリハビリや治療の方針を共有することで、「寝たきり」などの重症化を防ぐことです。

## 維持例

がんや難病などの疾患で思うように動くことができなかつた方が、看護師、リハビリ、ヘルパー、福祉用具等を活用することで…



家族と過ごす時間が増えたり、本人の趣味の再開につなげることができます

## 改善例

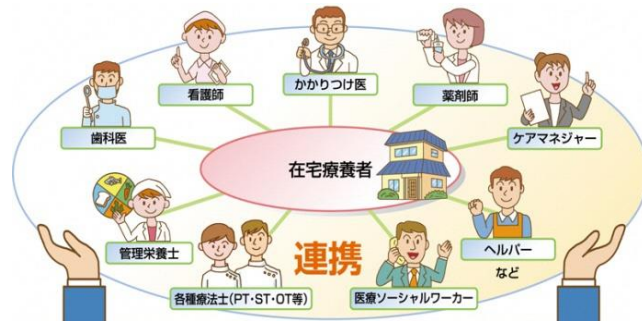
心疾患や呼吸器疾患、脳血管疾患の後遺症により障害が残存した方が、通所介護・リハビリ、福祉機器などのサービスを利用して…



身近動作が自立したり、一人で外出ができるようになる場合があります。

病気や障害を抱える方が、以前のように生活したいと希望した時に「そんな事無理ですから寝てて下さい」と本人の役割や活動を制限してしまうと、運動機能も認知機能もあつという間に衰え、必要な介護のレベルも、金銭的な負担も急速に増大してしまいます。

本人が望む生活をあきらめるのではなく家族や友人の協力を得ながら適切な支援やサービスを利用して、その人らしい自立した生活を支援します。  
重症化予防とは、そのような取り組みです。



高齢者の支援  
についての  
お問い合わせは

宮古島市高齢者支援課 73-1979 (介護予防係)  
地域包括支援センターひらら 75-0656  
地域包括支援センターみやこ 79-0811

# 宮古島市の高齢者を取り巻く現状

団塊の世代が75歳以上を迎える2040年にかけて、認定率も上昇してくることが考えられます。

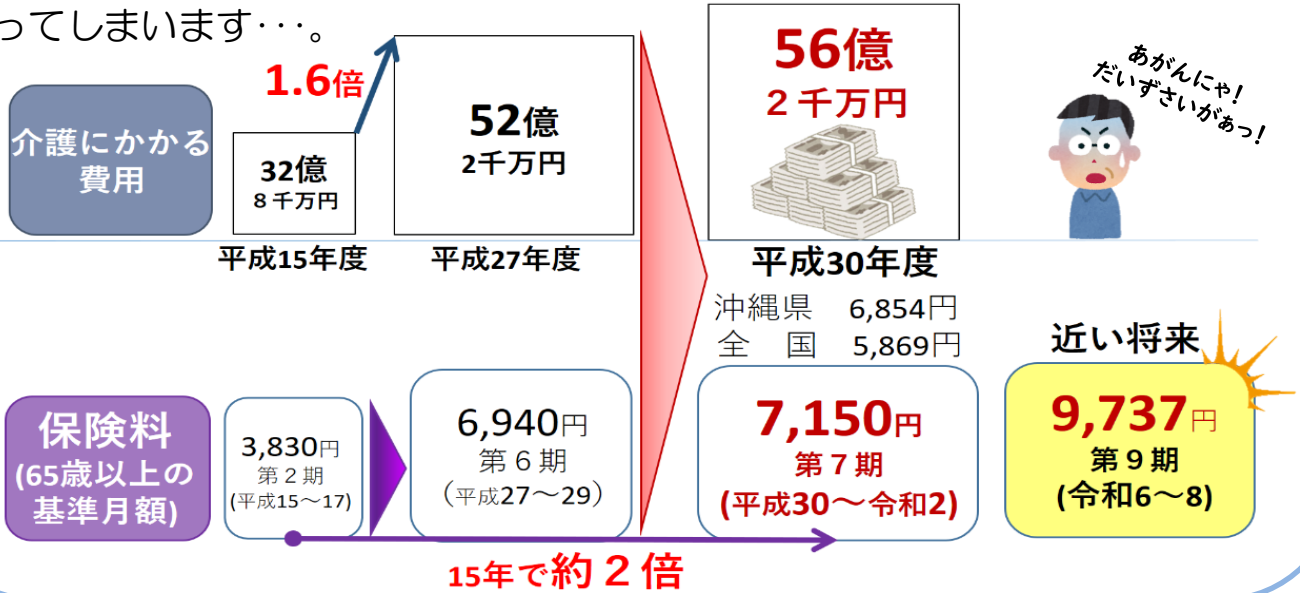
要介護認定率 (65歳以上)			
	全国	沖縄県	宮古島市
2019年	18.3%	17.8%	20.3%

宮古島市は介護を必要とする人が多いんです。

2019年3月末現在

## 介護保険は限られた財源です！

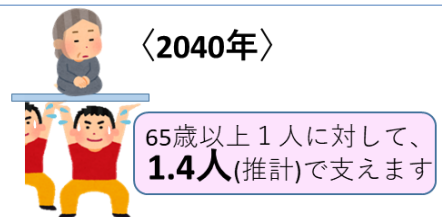
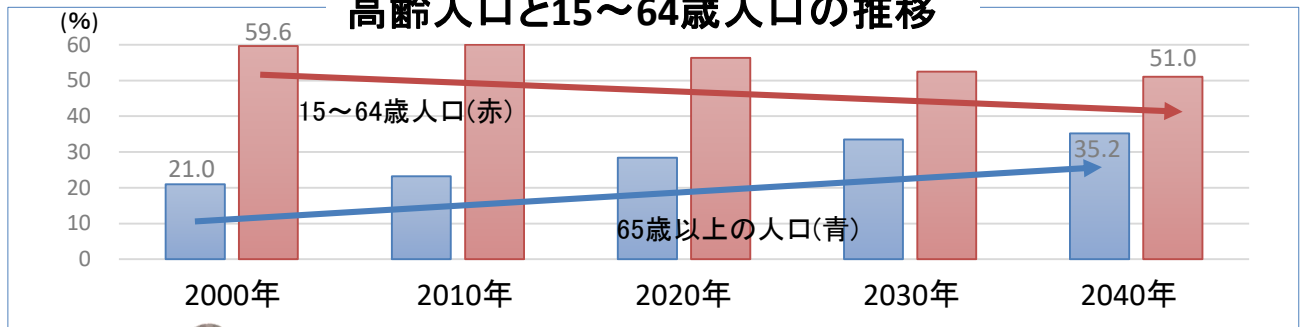
介護が必要な人が増えてしまうと、市民が払う介護保険料がどんどん高くなってしまいます…。



## まさかよ!? 介護する人がいなくなる…

高齢者は増えていく一方で、支える世代は減っていきます。介護が必要になっても、介護が受けられない時が訪れてしまうかもしれません。

### 高齢人口と15~64歳人口の推移



自分のため みんなのために 大事に使おう介護保険