地域の中で支え合い、
高齢者がいきいきと安心して暮らせるまちを目指して

那覇市介護予防・日常生活支援

「総合事業」

市民説明会

平成29年2月1日/2月2日

那覇市介護予防・日常生活支援事業は

65歳以上の方を対象に

介護予防の取り組みと

生活支援を行う事業です。

- どんな人が対象なのかしら？
- どんなサービスがあるのかしら？
- どこに相談したらいいのかしら？
- 私は、何をしたらいいのかな～

3人の想定した登場人物

①

元気で活動的な島袋さん（６８才）の場合

いつも気になっている
黄色い看板
「地域包括支援センター」
何するところかね～

那覇市地域包括支援センター

市内12ヶ所ある那覇市地域包括支援センターは、保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員、認知証地域支援推進員などの専門職員が連携し、高齢者の介護サービス・福祉・医療・権利擁護・認知症等の相談を受け、高齢者が住み慣れた地域で尊厳あるその人らしい生活を送るために支援しています。

地域包括支援センターで話を聞いてみました。

私は健康づくりのために、
介護予防教室を受けてみたい。
体操や食事の話もきいてみたい。

総合事業では、健康づくりのために…
- 介護予防教室
- 認知症予防教室
- 介護予防のリーダー養成講座

などがありますよ。

総合事業の
介護予防教室

状態に合わせて、
65歳以上のどなた
でも参加できます。

介護予防リーダー養成講座

＜介護予防リーダー実践養成講座＞
①ちゃ～がんじゅう広めたい
②フォットネスダンス普及員養成

②

足腰が弱くなり、歩きづらくなったひとり暮らしの知念さん（７２才）の場合

最近
腰が痛い、膝がいたい
外出がおっくうになってきた

知念さんは、近所の島袋さんのすすめで、
地域包括支援センターに相談しました。

　これまで、あちこち歩くのが楽しみだったのですが、最近、膝が痛くて思うように歩けなくなりました。

このままだと、
杖がないと歩けなくなるかも…

「体力をつけて楽しく外出したい」

運動機能等を確認するために

基本チェックリストを記入してもらいました。

- 生活全般
- 運動機能
- 栄養
- 口腔機能
- 閉じこもり
- 認知機能
- 意欲

基本チェックリスト

（見本）

被保険者番号		記入日　平成　　年　　月　　日	
氏　名			
住　所			
生年月日		希望する サービス内容	
分野	No.	質問事項	回答：いずれかに○をお付け下さい
生活全般	1	バスや電車で1人で外出していますか	0. はい　1. いいえ
	2	日用品の買い物をしていますか	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
運動機能	6	階段を手すりや壁をつたわらずに立ち上がってますか	0. はい　1. いいえ
	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分位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か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい　0. いいえ
	12	身長　　cm　体重　　kg　（BMI＝　　）（注）	
口腔機能	13	半年前に比べて固い物が食べにくくなりましたか	1. はい　0. いいえ
	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
	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
認知機能	18	周りの人から「いつも同じことを聞く」など物忘れがあるといわれますか	1. はい　0. いいえ
	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ときがありますか	1. はい　0. いいえ
意欲	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
	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

（注）BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が18.5未満の場合に該当する

◎健康状態はいかがですか　（どちらかに○をお付けください。）

1. とても健康　2. まあまあ健康　3. 普通　4. あまり健康でない　5. 健康でない

基本チェックリストの結果

↓

運動機能に支障があると判定（該当）

↓

総合事業のサービスを利用することにしました。

↓

ケアプランナーにケアプランを立てて
もらう手続きをしました。

↓

知念さんの目標：週に３回、外出し体操や買い物を楽しむ。

↓

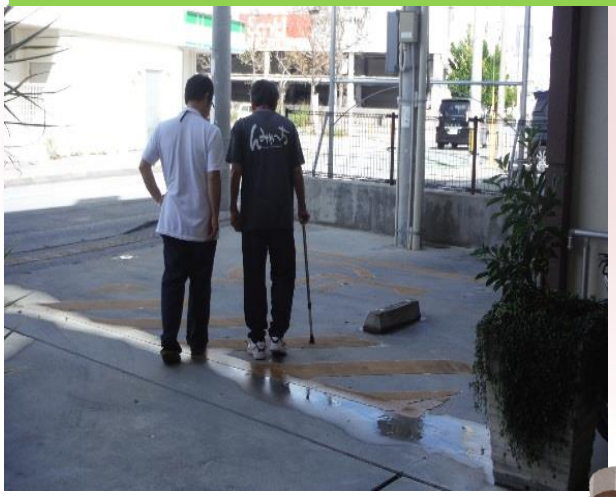
知念さんのサービスは

総合事業の**地域リハビリ教室**

地域リハビリ教室に通い始めました

週に1回、教室で体操や運動

個々人へのアドバイス等



知念さんが教室に通っている間、近所の島袋さんは、買い物などを時々手伝ってくれました。

6ヵ月後、
地域リハビリ教室を卒業しました。

しっかり体力がつき、目標どおり、外出もできるようになりました。
卒業後は、近くの自主サークルに通って体操を続けています。

ポイント

週に1回程度、運動や体操を行うために通うことで、介護が必要な状態を遅らせることができ、体力づくりに効果があります。

③

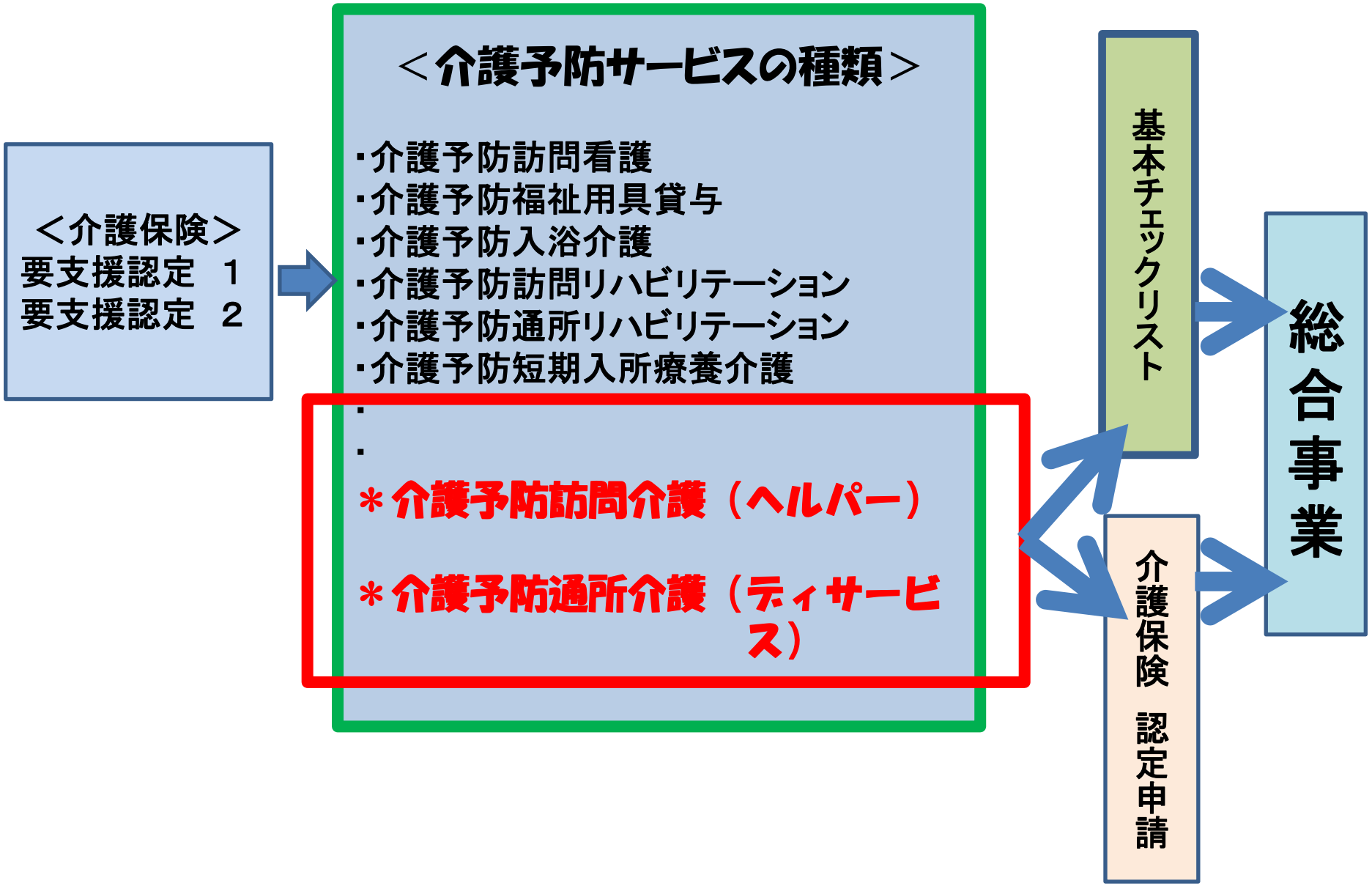
要支援認定をうけて
デイサービス、ヘルパーを利用している西里さん（７８才）の場合

歩くことが大変で、
ひとりで外出は難しい状態です。

～西里さんの気がかり～

要支援認定の有効期限が9月までになっているけど、
総合事業がはじまるとどうなるのか？

担当のケアプランナー宮里さんに聞いてみよう！


＜介護保険＞
要支援認定　１
要支援認定　２
＜介護予防サービスの種類＞
・介護予防訪問看護
・介護予防福祉用具貸与
・介護予防入浴介護
・介護予防訪問リハビリテーション
・介護予防通所リハビリテーション
・介護予防短期入所療養介護
・
・
＊介護予防訪問介護（ヘルパー）
＊介護予防通所介護（ディサービス）
基本チェックリスト
介護保険　認定申請
総合事業

ケアプランナーと相談

・週1回ディサービスで筋力もついてきた。
　でも、1人で外出は不安
・週1回のヘルパーさんには、洗濯や掃除を
　してもらっている。

今後、総合事業がはじまります。
西里さんの目標をたててプランを考えましょう。

新しい総合事業
西里さんのプランとして・・・

通所介護（ディサービス）

これまでのディサービス
通所型サービス（住民ボランティア）
通所型サービス（短期集中サービス）

これまでのディサービスを続ける

訪問介護（ヘルパー）

これまでのヘルパー
訪問型サービス（生活支援サービス）
訪問型サービス（地域支え合いサービス）
訪問型サービス（短期集中サービス）

掃除や洗濯のみは、生活支援サービスへ変更

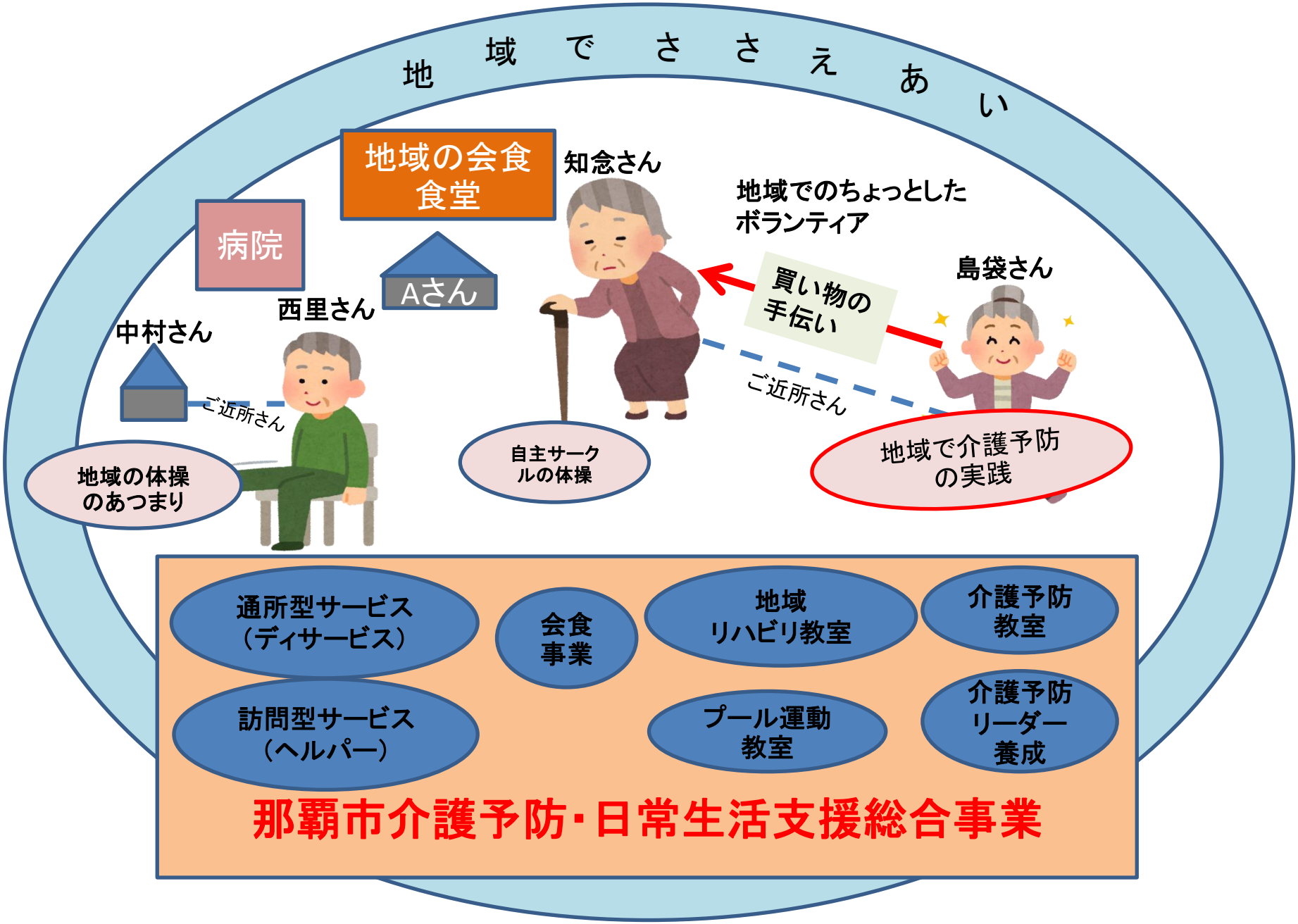
総合事業は、これまでのサービスに加え、多様なサービスが加わります。

西里さん

自分がこれから
・どんなサービスを利用するのか、
・どんな手続きがあるのか
わかって安心した。
これからも担当のケアプランナーさん
に相談しながら、また主治医の先生に
も相談しながら
介護予防に取り組みたい・・

どんな方を対象に	どんなサービス内容か	地域の中で
活動的な島袋さんのように	・介護予防教室を受講 ・認知症介護予防リーダー養成講座を受講	・支え合い生活支援ボランティア ・介護予防リーダーとして活躍
足腰が弱くなった知念さんのように	・基本チェックリストを受け ・ケアプランを立てる続きを行ない ↓ ・地域リハビリ教室へ参加	・地域包括支援センターの自主サークルへ参加
要支援認定のある西里さんのように	・担当のケアプランナーと相談して ・ディサービスとヘルパーを利用する計画	・いずれ、地域ふれあいディサービスなどに通いたい

地域の中で支えあい、高齢者がいきいきと安心して暮らせるまち



那覇市介護予防・日常生活支援総合事業は、
地域の中で支えあい、高齢者がいきいきと安心して暮らせるまちを推進するために、
介護予防の取り組みと
生活支援を行う事業です。

　利用するためには、手続き等もありますので、詳しくは、お近くの地域包括支援センターへご相談ください。