


一般介護予防事業



対象者 65歳以上のすべての方

※要介護・要支援の認定をお持ちの方及び事業対象者に該当する方は、一部利用できない場合があります。

事業名	内容	自己負担
音楽・体操 いきいき教室	坂井市内のコミュニティセンターで音楽を使った体操を中心とした通年型の介護予防教室です(各会場で月2回程度)。	1回100円
地域介護 予防活動事業	NPO法人等が実施する介護予防通所事業です。週1回、身体状況に応じた日常動作訓練や、レクリエーション活動を行っています。 【三国】 あい愛サロン 【丸岡】 つどいの家、いこいの家、高棕東なごみの家、陽だまりサロン 【春江】 友遊クラブ、すまいるサロンはるさか 【坂井】 しんじょうよりあい、大関よりあい、おいでの会 ※活動内容・活動時間は活動場所ごとに異なります ※介護予防・生活支援サービス事業の通所型サービスとの併用はできません	利用料等は活動場所ごとに異なります 詳しくは坂井市ホームページをご確認ください 
地域サロン 通いの場	地域住民の方が主体となって、企画・運営を行いながら、高齢者が自宅から歩いていける身近な場所(区民館など)に気軽に集い、ふれあいを通して生きがいづくり・仲間づくりの輪を広げる活動をしています。	実費相当分を負担していただくこともあります
介護予防教室 (出前講座)	おおむね65歳以上の高齢者で構成された団体に対し、介護予防に関する知識の普及啓発のため、専門講師を派遣します。	無料
生きがいと 健康づくり事業	シニアクラブが中心となって、スポーツ活動や芸能活動、映画鑑賞会など、様々な活動に取り組んでいます。お近くの坂井市社会福祉協議会 各支部へお問い合わせください。	実費相当分を負担していただくこともあります
生活・介護支援 サポーター事業	「生活・介護支援サポーター養成講座」を受講した後に、定期的に一人暮らし高齢者宅に訪問し、お話をしながら高齢者の体調等に変わりがないかの確認や換気等の簡単な環境整備を行うことで、自分自身の介護予防を促進するとともに、地域住民で高齢者の生活を支え合う地域社会づくりを推進します。	養成講座のご案内は「広報さかい」に掲載します。受講料や活動料は無料です。サポーター活動実績に応じてポイントがもらえ、年度末に換金されます。
フレイル サポーター事業	「フレイルサポーター養成講座」を受講した後に、地域のサロン(出前講座)や市のイベントなどでフレイル予防に関する活動にスタッフとして協力することで、自分自身の介護予防の促進を目指します。	

住み慣れた地域で自分らしく暮らせる みんなで支え合うまちづくり

介護予防・日常生活支援総合事業

介護予防・日常生活支援総合事業では、介護予防活動の実施や、元気になるためには何が大切かを共に考え、あなたが望む自分らしい生活を送るための日常生活支援を行います。

地域全体で高齢者を支え、高齢者も自らの持つ能力を最大にいかして、要介護状態になることを予防するための事業です。



介護予防・生活支援サービスの利用手続等に関する相談窓口

◆地域包括支援センターは、介護・医療・保健・福祉などの側面から高齢者を支える「総合窓口」です。専門知識を持った職員が、高齢者が住み慣れた地域で安心して生活できるように必要な介護サービスや介護予防サービス、保健福祉サービス、日常生活支援などの相談に応じており、介護保険の相談窓口も担っています。

- 三国地域包括支援センター：三国町北本町二丁目6-65 TEL (0776) 82-1616 FAX (0776) 82-6116
- 丸岡地域包括支援センター：丸岡町西瓜屋15-12 TEL (0776) 68-1130 FAX (0776) 68-1129
- 春江地域包括支援センター：春江町江留上昭和119 TEL (0776) 43-0227 FAX (0776) 43-0228
- 坂井地域包括支援センター：坂井町下新庄18-3-1 TEL (0776) 67-5000 FAX (0776) 67-2807

掲載内容は令和6年4月1日時点での情報です

日々のスキマに運動を取り入れていつまでも元気に！

運動を行う前に

- ◆必ず十分な準備体操を行いましょう
- ◆運動に不安がある方は、主治医に相談をしてください
- ◆体調に合わせて絶対に無理をしないようにしましょう

ふりこ運動

- 足をゆっくり上げて、ゆっくりおろす
- 前かがみにならないよう姿勢よく行う(壁に背をつけて行ってもよい)
- 上げる足の足首はしっかり起こす
- 交互に行う

おしりの筋肉や
バランス感覚UP



スクワット

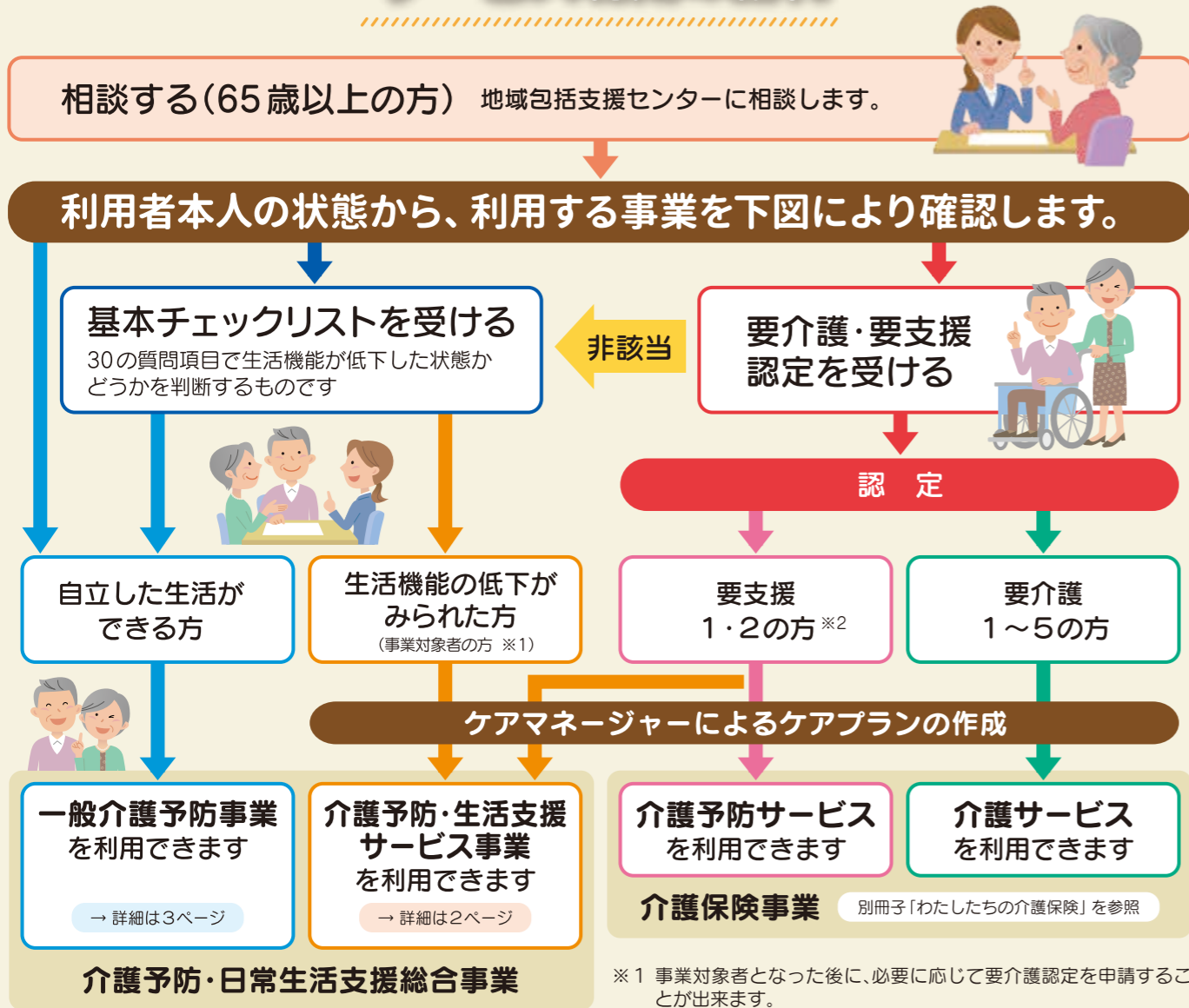
- 座りきらず、上げ下げをゆっくり行う
- かかとが浮かないよう注意する



安定したものにつかまりながら、無理せず行いましょう

簡単! 続く! フレイル予防!

サービス利用の流れ



介護予防・生活支援サービス事業の利用にはケアプランの作成が必要です

～ 介護予防ケアマネジメントについて ～

- 利用するサービスやその利用回数等は、地域包括支援センター等のケアマネージャーが作成する「ケアプラン」で決まります。
- 1 今の生活を確認(アセスメント)** 「疲れやすい」「長く歩けない」などの生活の困りごとを確認します。また、得意なことや好きなことなどを伺い、望む暮らしを送るための方法を一緒に考えます。
 - 2 元気になるための「手がかり」(介護予防ケアプランの作成)** ケアマネージャーと相談し、元気になるための「手がかり」となるケアプランを作成します。ケアプランには元気になるための目標や、ご自身が取り組むこと、サービス事業で支援することなどを記載します。
 - 3 支援チームで目標等の確認(サービス担当者会議)** 本人・家族のほか、サービス事業所の担当者など支援に関わる皆さんが集まり、ケアプランの目標や各自の役割等を確認します。
 - 4 取り組みの開始** 目標達成に向けて、サービスの利用やセルフケアに取り組みます。
 - 5 振り返り(評価)** 定期的に取り組みの効果を確認し、目標の達成度合いや生活の変化等に合わせ、ケアプランの見直しを行います。

介護予防・生活支援サービス事業

対象者 ① 要支援1・2の認定を受けた方 ② 基本チェックリストにより事業対象者となった方

訪問型サービス

◆ 普段の生活の中で困っていることを相談し、サポートを受けながら一緒にいきましょう
◆ 「できないからやってもらう」だけでなく、自分にあった方法で「〇〇できる」を増やすことを意識して利用しましょう

サービス名称	介護保険事業相当訪問型サービス	訪問型サービスA	訪問型サービスB	短期集中訪問型サービスC
サービス内容	専門的な資格を持ったヘルパーが訪問し、ご自宅での入浴や排泄などの身体介護と家事などの生活支援を行います	ホームヘルパーが訪問し、洗濯、掃除、買い物、調理などの生活支援を行います	シルバー人材センター登録員が訪問し、掃除、洗濯、ゴミ出し等の生活支援を行います	管理栄養士が訪問し、食量や食事内容に対しての調理指導・相談支援を行います
	※身体介護はできません			
	※本人以外のためにすることや、日常生活上の家事の範囲を超えることは対象となりません			
具体的な対象者	<ul style="list-style-type: none"> 入浴や排泄等で身体介護が必要な方 認知症等で症状がある方 退院後や医療的ケアが必要な方 	<ul style="list-style-type: none"> 本人や家族が家事を行うことが困難な方 	<ul style="list-style-type: none"> ちょっとした生活支援があれば日常生活が保てる方 	<ul style="list-style-type: none"> 栄養改善等が必要な方
利用回数や時間	週1回から(要支援1は週2回まで) 1回あたり60分まで	週2回まで 1回あたり60分まで	週1回まで 1回あたり60分まで	2週間に1回の頻度で、全6回(3か月で終了) 1回あたり30分まで(調理指導を含むときは60分まで)
自己負担(1割)の目安	1回あたり287円 ※生活援助が中心のときは45分まで179円、45分を超えると220円 ※20分未満の身体介護が中心の時は1回あたり163円	1回あたり179円(20分～45分までのとき) 1回あたり220円(45分を超えると)	1回あたり150円	無料(材料代等は実費負担)

通所型サービス

◆ 目標や期間を決めて利用しましょう
◆ 通い先で取り組んだ成果は、日常生活に取り入れて、自立した生活を送るために役立てましょう

サービス名称	介護保険事業相当通所型サービス	通所型サービスA	短期集中通所型サービスC
サービス内容	通所介護施設での食事や入浴などの日常生活上の支援や生活機能の維持向上のための機能訓練等を日帰り提供します。	半日程度のミニデイサービスです。通所介護施設等で閉じこもり予防や認知症予防、生活機能の維持向上のための機能訓練等を提供します。	市の指定する事業所にて、リハビリ専門職による機能向上プログラムを基にトレーニングを実施します。
	※利用する施設によって活動内容は異なります。		
具体的な対象者	<ul style="list-style-type: none"> 入浴や排泄等で身体介護が必要な方 認知症等の症状がある方 	<ul style="list-style-type: none"> 交流により運動機能や認知機能の維持が見込まれる方 	<ul style="list-style-type: none"> リハビリの意欲があり、利用終了後にセルフケアに取り組める方
利用回数	要支援1は週1回まで 要支援2と事業対象者は状態により週1回または週2回まで	週1回まで	週1回、全12回(3か月で終了) 1回あたり2時間程度 ※利用の前と後に、リハビリ専門職による訪問があり、在宅生活を円滑にする相談支援を行います
自己負担(1割)の目安	週1回 436円/回 週2回 447円/回 注)食費等は実費負担	1回あたり300円 注)提供先である施設によっては、食事・入浴等は実費負担	1回あたり300円

※利用するサービスやその利用回数等は、地域包括支援センター等のケアマネージャーが作成するケアプランで決まります
※自己負担額は、1か月あたりの利用回数や介護報酬の加算により変動します